گوناگون

توصیه‌های طب ایرانی برای تغذیه در روزهای سرد سال

معاون تعالی دفتر طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت، در خصوص نوع تغذیه در فصل سرما توصیه هایی ارائه داد

به گزارش پیام آشنا، به نقل از مهر، سیدمهدی میرفضنفری گفت: افرادی که مزاج سرد دارند در فصول سرد سال بیشتر بیمار می‌شوند و در مقابل افراد گرم مزاج کمتر بیمار شده و بر صورت بیماری به سرعت بهبود می‌یابند. وی افزود: افراد خوصاً سرد مزاجان باید مصرف سریع‌تر هستند همچون دانه‌ها، دوغ و پنیر را به حداقل برسانند. میرفضنفری ادامه داد: شیر اگر گرم شده و داخل آن عسل و زنجبیل باشد نسبت به سایر لبنیات بهتر است. وی افزود: سالادها اکثراً سرد هستند مصرف کاهو و خیار و گوجه بدن را سرد می‌کند و افراد باید سبزی خوردن را جایگزین سالادها قرار دهند میرفضنفری گفت: ورزش مزاج را به سمت گرمی می‌برد و به همه افراد توصیه می‌شود برنامه منظمی برای ورزش داشته باشند. وی تاکید کرد: سرد مزاجها هنگام خواب سر را با کلاه و روسری بپوشانند میرفضنفری گفت: افراد بعد از استحمام بلافاصله از منزل خارج نشوند تا باد سرد یا آنها برخورد نکند و حتماً از سینوس‌ها مراقبت کنند وی افزود: عسل حل شده در آب ولرم، شیره انگور و دم نوش‌هایی مانند گل بابونه بسیار مناسب است. میرفضنفری گفت: مصرف کشمش و مویز و شیرینی‌های طبیعی مانند فجیر توصیه می‌شود. وی افزود: به طور کلی شناخت مزاج و رعایت اصول سبک زندگی سالم مناسب با مزاج فرد موجب ارتقای سلامت عمومی بدن خواهد شد.

این لباس‌ها قاتل شما هستند

تحقیق کنونی ارتباط شگفت‌انگیز بین لباس‌های شما و برخی بیماری‌ها را فاش کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سایتس، ممکن است ژاکت مورد علاقه شما دلیل همه بیماری‌های شما باشد؟ باورش سخت است اما نتایج تحقیق جدید از این ایده شگفت‌انگیز پشتیبانی می‌کند. اگرچه برخی از بیماری‌ها نشانه آسیب‌شناسی است که گاهی اوقات می‌تواند جدی باشد، اما می‌تواند توضیح خود را در کمد لباس نیز بیابند. خارش ناگهانی، سرگیجه، کمردرد بی‌حسی نگران کننده همه این علائم نشان می‌دهد که شما به ویروسی مبتلا شده‌اید و بدتر از آن این است شما نمی‌دانید که در حال ابتلا به بیماری جدی هستید اما در لباس نتایج تحقیقات دانشگاه ماریلاند، لزوماً چنین نیست. همانطور که به نظر بعید است اما توضیح بروز این علائم می‌تواند مربوط به لباس شما باشد.

بیفنیل A، مواد پر و پلی فلوئوروآلکیل و غیره، عوامل شیمیایی متعددی در ترکیب منسوجاتی است که می‌پوشیم. مشکل‌زای این مواد در طبیعت و بدن می‌تواند باعث مشکلات متعدد سلامتی، بیماری تیروئید، مشکلات باروری و حتی سرطان شوند. همچنین نگرانی‌هایی وجود دارد که می‌تواند ناشی از نحوه پوشیدن قیمه باشد؛ مودری که در زن ۳۸ ساله بریتانیایی رخ داد می‌تواند مثالی در این زمینه باشد. پاهای او به‌طور مزمن بی‌حس شدند و وی متقاعد شده بود که او از کمکاوز رنج می‌برد. اما پزشک به این ترتیب اطلاع داد که اینطور نیست. مشکل به خاطر شلوار جین خیلی تنگی بود که مدتهایی پوشیده

محققان چندین بیماری را شناسایی کردند که می‌تواند ناشی از نحوه پوشیدن لباس‌هایمان باشد:

- کرلوت: کرولت خیلی سفت، از جریان خون به مغز جلوگیری می‌کند
- کفش پاشنه بلند: کمردرد را تشدید می‌کند
- لباس‌های ضخیم: به دلیل وجود کتم‌های گرد و غبار می‌تواند آسم را تشدید کند.
- لباس تنگ: باعث سرگیجه و گردش خون ضعیف می‌شود.

افزایش عمر زنان با دریافت پروتئین از غذاهای گیاهی

یک مطالعه جدید گزارش می دهد زنانی که پروتئین گیاهی بیشتری مصرف می کنند، طول عمر بیشتری دارند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیسن نت، محققان گزارش دادند زنان با رژیم‌های غذایی غنی از پروتئین- به ویژه از منابع گیاهی- به بیماری‌های مزمن کمتری مبتلا می‌شوند و به طور کلی از پیری سالم‌تر لذت می‌برند. به طور کلی، زنانی که پروتئین گیاهی بیشتری مصرف می‌کردند ۲۶ درصد بیشتر احتمال داشت که در سال‌های آخر زندگی شان سالم باشند.

«آندرس آردیسون کوراث» محقق ارشد از مرکز تحقیقات تغذیه انسانی دانشگاه تفلتس در بوستون، گفت: «مصرف پروتئین در میانسالی با ارتقای سلامتی در بزرگسالی مرتبط بود» وی در بیانیه خبری دانشگاه افزود: «ما همچنین دریافتیم که منبع پروتئین مهم است. به نظر می‌رسد دریافت بیشتر پروتئین از منابع گیاهی در دوران میانسالی، به علاوه مقدار کمی پروتئین حیوانی، برای سلامتی و بقای خوب در سنین بالاتر مفید است.» برای این مطالعه، محققان داده‌های خود گزارش شده از بیش از ۴۸۰۰۰ زن شرکت کننده در مطالعه سلامت پرستاران از سال ۱۹۸۴ تا ۲۰۱۶ را تجزیه و تحلیل کردند. این زنان بین سنین ۳۸ تا ۵۹ سال وارد مطالعه شدند و در ابتدا از سلامت جسمی و روانی خوبی برخوردار بودند.

تیم تحقیق نظرسنجی‌هایی را که رژیم غذایی شرکت کنندگان را دنبال می‌کرد، ارزیابی کردند و سپس این اطلاعات را با ابتلا به زنان به بیماری‌های مزمن یا از دست دادن عملکرد فیزیکی یا سلامت روان مقایسه کردند. نتایج نشان می‌دهد که محققان به طور قابل توجهی بیماری قلبی، سرطان و دیابت را در زنانی که پروتئین بیشتری از منابعی مانند میوه‌ها، سبزیجات، نان، لوبیا، حبوبات و ماکارونی در رژیم غذایی خود گنجانده بودند، کمتر یافتند. به گفته محققان، زنانی که پروتئین گیاهی بیشتری مصرف کرده بودند، زوال کمتری در سلامت شناختی و روانی خود داشتند. با این حال، داده‌ها نشان می‌دهد که پروتئین حیوانی بیشتری مصرف می‌کردند، با افزایش سن ۶ درصد کمتر احتمال داشت که سالم بمانند.

به گفته محققان، پروتئین حیوانی در سنین بالاتر با محدودیت‌های فیزیکی کمتری همراه بود، اما پروتئین گیاهی ارتباط قوی‌تر و ثابت‌تری با سلامت جسمی و روانی پایدار در آینده داشت. به عنوان مثال، مصرف بیشتر پروتئین گیاهی با سطوح پایین‌تر کلسترول بد LDL، فشار خون و حساسیت به انسولین همراه بود که همه خبرهای خوبی برای سلامت قلب زنان هستند. از سوی دیگر، به گفته محققان، مصرف بیشتر پروتئین حیوانی با سطوح بالاتری از این عوامل خطر مرتبط بود. به طور کلی، یافته‌های این تیم از توصیه‌هایی حمایت می‌کند که زنان بیشتر پروتئین خود را از منابع گیاهی به همراه کمی ماهی و پروتئین حیوانی برای تأمین آهن و ویتامین B۱۲ دریافت کنند.

زنان و خانواده

مراقبت و کنترل در بارداری‌های پرخطر چگونه است؟

عضو تیم تخصصی مرکز درمان ناباروری ابن‌سینا با بیان اینکه بارداری پرخطر به بارداری‌هایی گفته می‌شود که به دلیل وجود یک یا چند عامل خطر به مراقبت‌های خاص نیاز دارند، راهکارهای مراقبت و کنترل در این نوع از بارداری‌ها را تشریح کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از روابط عمومی مرکز درمان ناباروری ابن‌سینا، زهره داوری مقدم در این خصوص، گفت: وقتی که بارداری طبیعی و نرمال رخ می‌دهد تمام اندام‌های بدن، از جمله قلب، ریه، روده‌ها، مجاری ادراری و غیره، دچار تغییرات گوناگون می‌شوند. رحم که عضوی کوچک با وزن چند گرم است، شروع به رشد می‌کند تا جایی که تمام فضای شکم را پر می‌کند و به از کارهای اطراف فشار وارد می‌کند. بدن مادر این تغییرات و فشارها را تحمل می‌کند تا دوران بارداری طی شود و پس از زایمان، بدن به حالت عادی بازگردد. وی ادامه داد: وقتی از بارداری پرخطر صحبت می‌کنیم، یعنی مشکلاتی غیر از این مشکلات و فشارهای معمول وجود دارد. می‌دانیم که با پیشرفت و توسعه علم پزشکی و ارائه خدمات کنترل بارداری از سوی متخصصان زنان و زایمان شاهد کاهش چشمگیر عوارض همچون مرگ مادر، مرگ جنین و نامناجزای‌های جنینی، بودیم که متأسفانه در گذشته بسیار رایج بود. این مسئله ضرورت و اهمیت مراقبت‌های بارداری را به خوبی آشکار می‌کند. حال، در مورد بارداری‌های پرخطر، کنترل و مراقبت‌های بارداری اهمیتی دوچندان می‌یابد؛ زیرا مشکلی وجود دارد که به یک برنامه مراقبتی خاص نیاز دارد.

این متخصص زنان و زایمان با اشاره به اینکه بارداری پرخطر شود و پس از زایمان، بدن به حالت عادی بازگردد، وی ادامه داد: وقتی از بارداری پرخطر صحبت می‌کنیم، یعنی مشکلاتی غیر از این مشکلات و فشارهای معمول وجود دارد. می‌دانیم که با پیشرفت و توسعه علم پزشکی و ارائه خدمات کنترل بارداری از سوی متخصصان زنان و زایمان شاهد کاهش چشمگیر عوارض همچون مرگ مادر، مرگ جنین و نامناجزای‌های جنینی، بودیم که متأسفانه در گذشته بسیار رایج بود. این مسئله ضرورت و اهمیت مراقبت‌های بارداری را به خوبی آشکار می‌کند. حال، در مورد بارداری‌های پرخطر، کنترل و مراقبت‌های بارداری اهمیتی دوچندان می‌یابد؛ زیرا مشکلی وجود دارد که به قرار دهد. برای نمونه، بارداری دو یا چند قلویی، سابقه سقط مکرر، سابقه زایمان زودرس، بارداری حاصل از روش‌های کمک‌باروری، کبد بودن، رشد جنین، مشکلات جفتی و کم یا زیاد بودن مایع آمنیوتیک از این جمله‌اند. وی در ادامه خاطرنشان کرد: مراقبت‌های بارداری در بارداری‌های پرخطر بر اساس عامل خطر مشخص می‌شود و یک نسخه یکسان برای مراقبت‌های بارداری‌های پرخطر وجود ندارد. برای نمونه، اگر بارداری به‌دلیل دوقلویی بودن پرخطر باشد، احتمال بروز عوارضی مانند مشکلات جفتی، اختلالات رشد جنین‌ها، زایمان زودرس و سقط بیشتر است. به همین دلیل، ویزیت‌ها، اطلاعات، اقدامات و مراقبت‌های خاص خود را می‌طلبد. اما اگر پرخطر بودن بارداری ناشی از دیابت مادر باشد، عوارض احتمالی آن متفاوت و در نتیجه، روند و نوع کنترل و مراقبت‌های بارداری متفاوت است.

عضو تیم تخصصی مرکز درمان ناباروری ابن‌سینا در پایان یادآور شد: بسیار مهم است که پزشک خانم باردار را با توجه به شرایط و دانش او، از مشکلات و عوارض احتمالی بارداری آگاه کند و به او آموزش دهد که به چه علائمی توجه کند. در صورت بروز چه مشکلاتی به پزشک یا بیمارستان مراجعه کند و در چه فواصلی ویزیت شود. در این صورت، خانم باردار با پزشک همکاری می‌کند و پزشک می‌تواند بر اساس عامل خطر، یک برنامه کنترل و مراقبت مناسب و آزمایش را دنبال کند تا خانم باردار به سلامت بارداری را طی کند و بارداری به تولد نوزاد سالم بینجامد.

پاسخ به شائبه مسمومیت دانش آموزان با خوردن شیر مدرسه

معاون برنامه‌ریزی و توسعه منابع وزیر آموزش و پرورش، در پاسخ به سوالی در خصوص اخباری که بعضاً درباره مسمومیت دانش آموزان به دلیل خوردن شیر در مدرسه منتشر می‌شود، گفت: گفته شد شیر توزیع شده در تمام مدارس کاملاً استاندارد و سالم هستند و از رسانه‌ها خواست تا با احتیاط و تحقیق بیشتری اخبارهای این موضوع را منتشر کنند

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، علی فرهادی در پاسخ به سوالی درباره اخباری که بعضاً درباره مسمومیت دانش آموزان به دلیل خوردن شیر در مدرسه منتشر می‌شود، اظهار کرد: در بحث تولید و توزیع شیر مدارس چند دستگاه دخالت دارند. وزارت جهاد کشاورزی دقماً تولید شیر را پایش و شرکت‌های تولید کننده را موظف می‌کند تا پای کار آیند و با آموزش و پرورش قرارداد ببندند. سخنگوی وزارت آموزش و پرورش با بیان اینکه وزارت بهداشت مستمراً از جانب معاون اول رئیس جمهوری مامور و موظف به نظارت است، توضیح داد: نظارت این کار به عنوان کاری تخصصی بر عهده وزارت بهداشت است. وزارت بهداشت نیز در چند مرحله به تولید و توزیع شیر مدارس نظارت دارد. این وزارتخانه در حین تولید، به هنگام بسته بندی و به هنگام توزیع شیر نیز نظارت دارد. وی در عین حال خاطر نشان کرد: گاهی ادراک اشتباهی صورت می‌گیرد؛ برای مثال دانش آموز مریض می‌شود حتی در خانه هم ممکن است این اتفاق برای مادران رخ دهد که فرزند به دلیل دیگری مریض می‌شود و مادر علت این مریضی را اشتباه تشخیص می‌دهد. می‌گوییم ادراک بعضاً اشتباه است چرا که شیر مدارس کاملاً استاندارد را رعایت می‌کنند و کاملاً سالم هستند. شرکت‌های تولید کننده شیر مدارس دارای گرید A، تاییدیه وزارت بهداشت و سازمان استاندارد هستند و ما فقط از این شرکت‌ها شیر را خریداری می‌کنیم. معاون برنامه‌ریزی و توسعه منابع وزیر آموزش و پرورش افزود: از مجموعه رسانه‌ای کشور تقاضا می‌کنیم در این زمینه خیلی با احتیاط و تحقیق خبر منتشر کنند چرا که خبررسانی اشتباه می‌تواند باعث تاثیر منفی بر روی این طرح خیلی خوب شود.

۷۲۰ میلیارد تومان اعتبار شیر به تمامی استان‌ها ابلاغ و در حساب‌ها نشسته است

فرهادی با اشاره به توقف ۱۰ ساله توزیع شیر در مدارس و اهمیت دستور رئیس جمهوری برای آغاز آن و اهتمام معاون اول رئیس جمهوری در تامین اعتبار برای این کار، درباره آخرین آمار توزیع شیر در مدارس کشور توضیح داد: ما ۷۲۰ میلیارد تومان اعتبار شیر را به استان‌ها فرستاده‌ایم. این اقدام جزو آن دسته از اقداماتی بود که اعتبار آن خیلی سریع تخصیص داده شد. خیلی سریع در حساب نشست و به استان‌ها ابلاغ شد.

عدم درگیری توزیع شیر در تمامی مدارس استان تهران، شهرستانهای تهران، استان البرز و استان هرمزگان

سخنگوی وزارت آموزش و پرورش با بیان اینکه تقریباً در همه استان‌های کشور قرارداد توزیع شیر با شرکت‌های تولید کننده منعقد شده است، ادامه داد: در چهار نقطه و استان این قراردادها بهانه کل استان را در بر نگرفته است؛ از جمله استان تهران، استان البرز، استان هرمزگان و شهرستان‌های استان تهران است که توزیع شیر در این نقاط علیرغم انعقاد قرارداد کل استان را در بر نگرفته است. معاون برنامه‌ریزی و توسعه منابع وزیر آموزش و پرورش درباره چرایی عدم درگیری شیر در تمام بهانه چهار نقطه یاد شده بیان کرد: تاکنون ما این بود که از مناطق محروم مثل استان گلستان، سیستان و بلوچستان، کرمان و کهگیلویه و بویراحمد شروع به توزیع شیر کنیم و بعد به تقاضای نظیر استان تهران برسیم. با این حال اعتبار شیر در همه استان‌ها را تامین کردیم و اگر در منطقه‌ای، به هر دلیلی کمتر از دو نوبت شیر در هفته توزیع می‌شود، مطمئناً علت آن نظارت به مشکلات تولید و ظرفیت تولید در کشور است. فرهادی در عین حال خاطر نشان کرد: البته در حال تنظیم با این بازار هستند. هفته‌ای ۱۶ میلیون بسته شیر که رقم آن به اندازه جمعیت چند کشور اروپایی است در حال تولید و توزیع است و این امر تقاضای بازار شیر را افزایش داده است. به تبع زمان می‌برد تا به عرضه با این تقاضا خود را تنظیم کند.

توزیع لبنی‌ی شیر در مدارس دارای دانش آموز کم

وی عنوان کرد: در بقیه استان‌ها توزیع شیر تمام بهانه استان را در بر گرفته است توزیع شیر در برخی از مدارس چند پایه و دوردست ما تحویل اداره کل آموزش و پرورش آن منطقه، می‌شود و اداره کل آموزش و پرورش آن منطقه به طور ماهانه شیر را تحویل مدیر می‌دهد و مدیر به طور هفتگی شیر را در مدرسه و بین دانش آموزان توزیع می‌کند. در برخی از مدارس نیز تعداد دانش آموزان خیلی کم است و نهایتاً پنج الی شش دانش آموز در مدرسه هستند؛ در این مدارس شیر را لبنی‌ی تحویل می‌دهیم تا این دانش آموزان بتوانند در منزل هم از شیر استفاده کنند.

چرا شیر در مدارس غیردولتی توزیع نمی‌شود؟

سخنگوی وزارت آموزش و پرورش در پاسخ به سوال دیگر لیستامیتی بر چرایی عدم توزیع شیر در مدارس غیردولتی، اظهار کرد: اولویت ما از ابتدا در دولت بر روی مدارس دولتی بود. توصیه و تاکید دولت نیز در بحث تغذیه دانش آموزان به روی مناطق محروم بود که دسترسی به شیر در این مناطق بنا به هر دلیلی از جمله عدم تمکن مالی خانواده‌ها، عدم دسترسی به شیر سالم در آن نقطه و... کمتر است. از این رو تصمیم بر این است که اصل ما مدارس دولتی را پوشش دهیم. معاون برنامه‌ریزی و توسعه منابع وزیر آموزش و پرورش ادامه داد: با این حال معتقد هستیم که در صورت توان باید شیر را در بین دانش آموزان مدارس غیردولتی نیز توزیع کنیم و دوست داریم که برای دانش آموزان مدارس غیردولتی نیز توزیع کنیم و دوست داریم که برای دانش آموزان مدارس غیردولتی نیز توزیع شیر داشته باشیم اما در حال حاضر با محدودیت مواجه‌ایم و اولویت خود را به روی مدارس دولتی قرار داده‌ایم. فرهادی در پایان سخنان خود گفت: کار توزیع شیر مدارس تثبیت شده است و ما حتی برای جزئی‌ترین مسائل آن برنامه‌ریزی کرده‌ایم. اگر ادراک این امر شکل نگرفته است و این تصور وجود دارد که «چرا شیر در مدارس توزیع نمی‌شود؟» شاید باید به روی صندلی می‌نشستند کمک کند تا سالم بمانند»

بوش

تغییرات آب و هوایی چه میزان از طول عمر را کاهش می‌دهد؟

نتایج پژوهش جدید هشدار می‌دهد که تغییرات آب و هوایی می‌تواند طول عمر ما را تا ۶ ماه کاهش دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سایتس، دانشمندان با تجزیه و تحلیل داده‌های ۸۰ ساله، ارتباطی بین تغییرات دما و بارندگی و کاهش میانگین امید به زندگی پیدا کردند. نتایج این پژوهش نشان می‌دهد زنان و افراد در کشورهای در حال توسعه به‌طور نامتناسبی تحت تاثیر تغییرات آب و هوایی قرار دارند. هدف این پژوهش ایجاد ارتباط مستقیم بین امید به زندگی و اثرات تغییرات آب و هوایی است، ارتباطی که علیرغم مستندات گسترده تاثیرات مستقیم و غیرمستقیم تغییرات آب و هوایی، ازجمله بلایای طبیعی و بیماری‌های تنفسی، مبهم باقی مانده است. گروه پژوهشی از دانشگاه علوم و صنعت شانجدال (SUST) در بنگلادش و مدرسه جدید تحقیقات اجتماعی در ایالات‌متحده، داده‌های ۱۹۱ کشور را از سال ۱۹۴۰ تا ۲۰۲۰ بررسی کردند. آنان متغیرهایی مانند میانگین دما، بارندگی و تولید ناخالص داخلی سرانه برای محاسبه ناباروری بین کشورها را در نظر گرفتند.

در رویکردی پیشگامانه، گروه شاخص تغییرات آب و هوایی ایجاد کرد که داده‌های دما و بارندگی را برای ارزیابی شدت کلی تغییرات آب و هوایی ترکیب می‌کند. یافته‌های گروه نشان می‌دهد افزایش دمای جهانی فقط به میزان یک درجه سانتی‌گراد (۱.۸ درجه سانتی‌گراد کمتر از هدف توافق‌نامه آب و هوای پاریس) با کاهش میانگین امید به زندگی تقریباً پنج ماه و یک هفته مرتبط است. علاوه بر این، پیش‌بینی می‌شود که افزایش ۱۰ واحدی در شاخص تغییرات اقلیمی، میانگین امید به زندگی را تا ۶ ماه کاهش می‌دهد. پژوهشگران اینطور ادعا کردند تلاش‌ها برای کاهش انتشار گازهای گلخانه‌ای و سازگاری با شرایط متغیر برای به حداقل رساندن خطرات سلامتی مرتبط با تغییرات آب و هوایی ضروری است. بنابراین، کشورها باید بر ابتکارات سریع برای مهار افزایش دمای جهانی و محافظت از سلامت جمعیت در آستانه تغییرات آب و هوایی، تلاش‌های کاهش انتشار گازهای گلخانه‌ای و ابتکارات پیشگیرانه برای حفظ امید به زندگی و حفاظت از سلامت جمعیت در سراسر جهان تأکید کنند.

نتایج این پژوهش در نشریه PLoS Climate منتشر شد است.

اقدامات فوری برای مهار افزایش دمای جهانی و محافظت از سلامت عمومی در مواجهه با تغییرات آب و هوایی انجام دهند. این گروه از اولویت‌بندی کاهش انتشار گازهای گلخانه‌ای و سازگاری با تغییرات محیطی حمایت می‌کند همچنین پژوهش‌های محلی را تمرکز بر روی رویدادهای شدید آب و هوایی مانند آتش‌سوزی، سونامی و سیل پیشنهاد می‌کند که نمی‌توان آن‌ها را به‌طور کامل از طریق تجزیه و تحلیل دما و بارندگی به تنهایی، درک کرد.

پژوهشگران اظهار کردند تلاش‌ها برای کاهش انتشار گازهای گلخانه‌ای و سازگاری با شرایط متغیر برای به حداقل رساندن خطرات سلامتی مرتبط با تغییرات آب و هوایی ضروری است بنابراین، کشورها باید بر ابتکارات سریع برای مهار افزایش دمای جهانی و محافظت از سلامت جمعیت در آستانه تغییرات آب و هوایی، تلاش‌های کاهش انتشار گازهای گلخانه‌ای و ابتکارات پیشگیرانه برای حفظ امید به زندگی و حفاظت از سلامت جمعیت در سراسر جهان تأکید کنند.

۵ باور غلط درباره سرماخوردگی

ممکن است شما برای جلوگیری از سرماخوردگی با درمان آن همچون از توصیه‌هایی پیروی کنید که در طول سال‌ها از والدین، پدربزرگ و مادربزرگتان آموخته‌اید اما اغلب این آموخته‌ها بیشتر می‌توانند به قصه نزدیک باشند تا حقیقت

به گزارش پیام آشنا، نشریه پزشکی Everyday Health به برخی از این باورها و حقایق در مورد سرماخوردگی پرداخت است.

آنتی بیوتیک‌ها سرماخوردگی را درمان می‌کنند

دکتر «اولون گرش» از اعضای «هیئت مدیره» آکادمی پزشکان خانواده آمریکا، می‌گوید: آنتی بیوتیک‌ها با کشتن باکتری‌ها با کاهش رشد آن عمل می‌کنند و می‌توانند عفونت‌های اکتریایی مانند ذات‌الریه، نوشت‌گلو و دفسنتریتوکوکی و عفونت گوش را درمان کنند. سرماخوردگی ناشی از عفونت ویروسی است و این داروها نمی‌توانند عفونت های ویروسی را درمان کنند. استفاده نادرست از این داروها باعث مقاومت خطرناک آنتی بیوتیکی می‌شود.

ویتامین C از سرماخوردگی جلوگیری می‌کند

«کاترین لینگ» استادیار دانشکده پرستاری دانشگاه «جان هاپکینز» در «بالتیمور» می‌گوید: شواهد در مورد تأثیر ویتامین C برای جلوگیری از سرماخوردگی مشخص نیست. شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد ممکن است این ویتامین مدت سرماخوردگی را برای برخی افراد کمی کوتاه کند. اما افرادی که بیماری کلیوی دارند و آنهایی که با کدامی میانگین امید به زندگی تقریباً پنج ماه و یک هفته مرتبط است، علاوه بر این، پیش‌بینی می‌شود سرماخوردگی یا بیماری دیگری نمی‌شود. این دسته از بیماری‌ها توسط ویروس‌ها و باکتری‌ها ایجاد می‌شوند و معمولاً زمانی که شما در تماس نزدیک با فرد دیگری هستید که بیمار است، قابل انتقال هستند.

سرماخوردگی شما مسری نیست مگر اینکه تب داشته‌باشید

گرش می‌گوید: برای مسری بودن سرماخوردگی لازم نیست حتماً تب داشته باشید. در واقع، برخی از افراد ممکن است علائم بسیار کمی داشته باشند، اما همچنان ویروس مسرماخوردگی را منتقل کنند. سرماخوردگی حتی یک روز قبل از شروع علائم می‌تواند مسری باشد. این بیماری در چهار روز اول پس از شروع علائم بیشترین میزان سرایت را دارد. ویروس‌ها می‌توانند برای هفته‌ها حتی پس از از بین رفتن علائم در بدن باقی بمانند، اما احتمال انتشار عفونت با گذشت زمان کاهش می‌یابد

دوره سرماخوردگی باید طی شود و کار زیادی برای پیشگیری از آن نمی‌توان کرد

این درست نیست. گرش می‌گوید: در طول ماه‌های زمستان، رعایت اقدامات احتیاطی در برابر سرماخوردگی و سایر بیماری‌ها مهم‌تر از همیشه است. به گفته او بهترین راه‌های پیشگیری از سرماخوردگی عبارتند از: شستن مکرر دست‌ها با صابون، هیدراته ماندن، خوردن غذاهای سالم و غنی از مواد مغذی برای تقویت سیستم ایمنی بدن، خواب کافی و دوری از بیماران.

به گفته گرش، اگرچه واکسنی برای سرماخوردگی وجود ندارد، واکسن‌های دیگر می‌توانند به پیشگیری از عفونت‌های تنفسی که علائمی شبیه سرماخوردگی دارند، کمک کنند؛ از قبیل واکسن‌های آنفلوآنزا، واکسن‌های کووید و برای افرادی که واجد شرایط هستند، واکسن‌های RSV (ویروس سنسیشیال تنفسی)

مینیمال
هایی برای زندگی

مینیمال
دوست‌داشتنی برای زندگی

چه کوتاه‌است عشق،
چه درازست فراموشی.

پابلو نرودا
ترجمه: بیژن الهی

@Minimalist @minimalbuzz @minimalist.life

تازه‌های سلامت

این افراد ۱۶ درصد بیشتر در معرض خطر مرگ قرار دارند

نتایج پژوهش جدید نشان داد افرادی که بیشتر روز کاری خود را در حالت نشسته سپری می‌کنند، در مقایسه با افرادی که در مشاغل غیرنشسته فعالیت دارند، ۱۶ درصد بیشتر در معرض مرگ زودهنگام هستند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلشه، این تحقیق تایوانی بارقه‌ای از امید را نیز ارائه کرده است؛ ایستادن و حرکت کم در طول روز کاری یا انداخته کردن کمی ورزش در اوقات فراغت این خطر را به میزان زیادی کاهش می‌دهد.

پژوهشگران امیدوارند روزگاری، روزهایی که برای کار در حالت نشسته سپری می‌شود، به‌عنوان عادتی ناخوشایند و ناسالم دیگر در نظر گرفته شود.

آنان گفتند: «در حال حاضر، نشستن طولانی‌مدت شغلی طبیعی تلقی می‌شود اما اطلاعات بیشتر در مورد اینکه چقدر نشستن می‌تواند کشنده باشد، ممکن است این رفتار رایج را غیرعادی کند.»

دکتر چی-یانگ ون از موسسه تحقیقات سلامت ملی در ژوئن، تایوان این پژوهش را انجام داده و نتایج آن در نشریه JAMA Network Open منتشر شده است.

نتایج پژوهش‌های پیشین نشان داده است با افزایش سلامت‌هایی در روز که صرف نشستن می‌شود، سلامتی کاهش می‌یابد و خطرات نشستن ممکن است صرفاً این نباشد که نشستن برابر با زمانی باشد که در فعالیت صرف نشده است. به گفته گروه پژوهشی، وضعیت نشستن ممکن است چیزی خاص باشد که به ویژه مضر باشد.

گروه وون توضیح داد که نشستن ممکن است باعث ضعیف شدن پاها، تنه و افزایش جریان خون به اندام تحتانی همچنین التهاب با درجه پایین شود. به گفته آنان، این امر به نوبه خود می‌تواند به کاهش عملکرد انسولین، دیابت، چاقی، سندرم متابولیک و کاهش عملکرد کلیه در طول زمان منجر شود.

پژوهشگران داده‌های دقیق را در مورد زندگی روزمره تقریباً ۴۸۲ هزار تایوانی با میانگین سنی ۴۹ سال تجزیه و تحلیل کردند. داده‌ها مربوط به فعالیت بدنی در اوقات فراغت همچنین ساعاتی بود که آن افراد در محل کار نشسته بودند. سلامت شرکت‌کنندگان نیز به‌طور متوسط حدود ۱۲ سال پیگیری شد.

در مقایسه با افرادی که سر کار نمی‌نشستند، افرادی که می‌گفتند بیشتر روزهای کاری خود را پشت میز می‌گذرانند، شانس بیشتری برای مرگ در طول پژوهش داشتند.

نتایج پژوهش کنونی نشان داد که این خطر با افزایش سن افزایش می‌یابد و در زنان (۲۱ درصد) بیشتر از مردان (۱۳ درصد) است. هنگامی که به بررسی مرگ و میر ناشی از بیماری قلبی پرداختند، گروه وون دریافتند افرادی که بیشتر اوقات کارشان را پشت میز می‌گذارند، ۳۴ درصد بیشتر از افرادی که نمی‌نشینند، در معرض خطر قرار دارند. خطرات تقریباً برای مردان و زنان مشابه بود.

با این حال، به نظر می‌رسد تغییرات کوچک در محل کار یا خانه تمام این خطرات سلامتی را کاهش می‌دهند.

نتایج نشان داد افرادی که روزهای کاری آنان ترکیبی از نشستن و حرکت است، افزایش خطر مرگ و میر ناشی از همه علل را تجربه‌کرده‌اند.

برای وون و همکارانش، این نتایج بیان کرد که مداخلات در محل کار - استراحت منظم، فعالیت یا استفاده از میز کار ایستاده به جای صندلی - ممکن است خطرات نشستن طولانی مدت را کاهش دهد.

به گفته گروه تایوانی، ورزش خارج از ساعات کاری - افزایش تنها ۱۵ تا ۳۰ دقیقه در روز - همچنین باعث کاهش خطر مرگ زودهنگام افرادی می‌شود که در محل کار خود نمی‌نشینند.

به گفته پژوهشگران، نتیجه نهایی این است که «تغییرات سیستمی در محل کار، مانند استراحت‌های مکرر، میزهای ایستاده، مناطق تعیین شده در محل کار برای فعالیت بدنی و مزایای عضویت در باشگاه ورزشی می‌تواند به افرادی که مدام روی صندلی می‌نشینند کمک کند تا سالم بمانند.»