گوناگون

شناسایی ۹۷۲۷ بیمار جدید کووید۱۹ در کشور

در طول ۲۴ ساعت گذشته، ۶۱ بیمار مبتلا به کووید۱۹ در کشور جان خود را از دست دادند و مجموع جان باختگان این بیماری، به ۱۴۱ هزار و ۹۹۸ نفر رسید.

به گزارش پیام آشنا، وزارت بهداشت اعلام کرد: تا کنون ۶۴ میلیون و ۷۹۰ هزار و ۷۸۰ نفر دُز اول، ۵۸ میلیون و ۱۶۳ هزار و ۲۷۰ نفر دُز دوم و ۳۰ میلیون و ۲۸۵ هزار و ۸۱۲ نفر، دُز سوم و بالاتر واکسن کرونا را تزریق کرده اند و مجموع واکسن های تزریق شده در کشور به ۱۵۳ میلیون و ۲۳۹ هزار و ۸۶۲ دُز رسید. در شبانه روز گذشته ۱۰۴ هزار و ۷۲۴ دُز واکسن کرونا در کشور تزریق شده است و بر اساس معیارهای قطعی تشخیصی، ۹۷۲۷ بیمار جدید مبتلا به کووید۱۹ در کشور شناسایی و ۲۲۹۸ نفر از آنها بستری شدند. مجموع بیماران کووید۱۹ در کشور به ۷ میلیون و ۳۹۱ هزار و ۲۶ نفر رسید. متاسفانه در طول ۲۴ ساعت گذشته، ۶۱ بیمار مبتلا به کووید۱۹ در کشور جان خود را از دست دادند و مجموع جان باختگان این بیماری به ۱۴۱ هزار و ۹۹۸ نفر رسید. خوشبختانه تا کنون ۷ میلیون ۸۰ هزار و ۵۸۱ نفر از بیماران، بهبود یافته و یا از بیمارستانها ترخیص شده اند.

۱۲۲۷ نفر از بیماران مبتلا به کووید۱۹ در بخش های مراقبت های ویژه بیمارستانها تحت مراقبت قرار دارند. تا کنون ۵۳ میلیون و ۲۰۴ هزار و ۸۴۶ آزمایش تشخیص کووید۱۹ در کشور انجام شده است.

در حال حاضر ۱۲۰ شهرستان در وضعیت قرمز، ۱۱۲ شهرستان در وضعیت نارنجی، ۱۶۶ شهرستان در وضعیت زرد و ۵۰ شهرستان در وضعیت آبی قرار دارند.

خطر شیوع بیماری‌های واگیر در مناطق سیل‌زده

یک متخصص عفونی نسبت به شیوع بیماری‌های واگیر عفونی در مناطق سیل‌زده هشدار داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایلنا، مسعود مردانی- متخصص عفونی با اشاره به بروز سیل و بالا آمدن فاضلاب‌ها نسبت به شیوع بیماری‌های عفونی در مناطق سیل‌زده هشدار داد و گفت: در زمان سیل ممکن است بیماری‌های عفونی بسیاری مانند وبا، اسهال‌های حاد عفونی، اسهال‌های حاد انگلی امکان شیوع بالایی دارند.

وی افزود: همچنین بیماری‌های عفونی تنفسی مانند آنفلوآنزا و کرونا نیز امکان شیوع و گسترش دارند. به همین دلیل مسئولان هرچه زودتر باید نسبت به تخلیه آب‌های آلوده و اسکان سیل‌زدگان در اماکن مناسب اقدام کنند.

این متخصص عفونی یادآور شد: مسئولان وزارت بهداشت نیز حتما باید بر دفع فاضلاب‌های بهداشتی، برپایی توالت‌های صحرایی و پیشگیری از بروز بیماری‌های عفونی به ویژه بیماری‌های عفونی تنفسی اقدام کنند.

وی یادآور شد: مردم هم باید نسبت به رعایت بهداشت فردی مراقبت کنند و همچنین از آب سالم برای رفع نیازهای خود استفاده کنند.

بیماران مبتلا به سرطان چه زمانی رادیوتراپی انجام دهند

یک متخصص رادیوتراپی و آنکولوژی گفت: استفاده از روش های رادیوتراپی در درمان بیماران مبتلا به سرطان، زمانی جایز و کمک کننده خواهد بود که سود درمانی آن بیش از عوارض آن باشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، حمیدرضا دهقان منشادی با اشاره به شیوع سرطان‌ها و روش‌های درمانی مورد استفاده برای بیماران سرطانی به خصوص استفاده از رادیوتراپی، اظهار کرد: استفاده از روش‌های رادیوتراپی در درمان بیماران مبتلا به سرطان، زمانی جایز خواهد بود که سود درمانی آن بیش از عوارض و خطرات ایجاد کننده در زمان درمان باشد. در غیر این صورت می‌بایست از تکنیک‌های جدید و روش‌های جایگزین و دارای عارضه کمتر در بیماران استفاده شود.

این متخصص رادیوتراپی با نام بردن از ۲ روش درمان رادیوتراپی به نام‌های رادیوتراپی درمانگر و رادیوتراپی کمک کننده در بیماران سرطانی، گفت: در روش رادیوتراپی درمانگر که باعث ریشه کن کردن بیماری می‌شود، نحوه درمان می‌تواند به تنهایی توسط رادیوتراپی باشد و یا در مواردی همراه با روش‌های درمانی همچون شیمی درمانی و عمل جراحی صورت پذیرد.

وی ادامه داد: استفاده از روش رادیوتراپی کمک کننده در حقیقت کمک به کیفیت زندگی بیمار است و در ریشه کن کردن بیماری تأثیری نخواهد داشت و برای استفاده از این روش باید اطمینان حاصل کرد که بیمار حداقل ۶ هفته طول عمر خواهد داشت و در بیماران کمتر از ۶ هفته دارای طول عمر به هیچ عنوان کمک کننده نخواهد بود و استفاده از رادیوتراپی در این افراد پیشنهاد نمی‌شود.

دهقان منشادی با بیان این موضوع که در مواردی که آسیب‌های ناشی از درمان رادیوتراپی بیشتر از سودمندی آن باشد نباید از این روش استفاده شود، افزود: در موارد سطح پایین بیماری و در زمان درمان‌ها در این سطح، تعیین استفاده از رادیوتراپی بعد از سنجش و سودمند بودن درمان نسبت به عوارض استفاده از رادیوتراپی خواهد بود، به عنوان مثال در کانسر رحم که در مراحل اولیه تشخیص و جراحی انجام شده دیگر نیاز به استفاده از رادیوتراپی نخواهد بود.

عضو هیئت مدیره انجمن آنکولوژی زنان ایران با اشاره به دیگر مواردی که رادیوتراپی می‌تواند برای درمان سودمند نباشد، اضافه کرد: در مواقعی که حجم و گستره تومور بسیار بالا باشد استفاده از رادیوتراپی سود زیادی در پی نخواهد داشت که در اینگونه موارد و تأثیر بهتر درمان ابتدا استفاده از جراحی توصیه می‌شود که بعد از آن رادیوتراپی می‌تواند کمک کننده باشد.

زنان و خانواده

اندومتریوز، یک عارضه نادیده گرفته شده

اندومتریوز یک اختلال دردناک زنانه ناشی از رشد بافت‌های پوشاننده درون رحم یا «اندومتر» در جایی از بدن خارج از مکان معمول آنها است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از همشهری‌آنلاین، از جمله شایع‌ترین محل‌های رشد این بافت رحمی نابه‌جا روی تخمدان، درون لوله‌های فالوپ و روی بافت پوشاننده اندام‌های لگنی است.

بافت آندومتر در این مکان‌های نابجا مانند بافت آندومتر درون رحم در طول چرخه ماهیانه رشد می‌کند، ضخیم می‌شود و بعد خونریزی می‌کند، اما از آنجایی که این بافت در مکان‌هایی قرار دارد که به بیرون راه ندارند، این خون به دام می‌افتد و باعث ایجاد فشار و درد می‌شود.

هنگامی که اندومتریوز در تخمدان‌ها رخ می‌دهد، ممکن است باعث ایجاد کیست‌هایی به نام «آندومتریوما» شود و در این حالت بافت‌های اطراف تحریک می‌شوند و نهایتاً بافت جوشگاهی و چسبندگی به وجود می‌آید- یعنی نوارهایی از بافت فیبری که می‌توانند باعث چسبیدن بافت‌ها و اندام‌های لگنی به هم شوند.

اندومتریوز می‌تواند باعث درد و گاهی درد شدید –به خصوص در هنگام خونریزی قاعدگی شود. درد در اندومتریوز ممکن است در هنگام آمیزش جنسی یا دفع ادرار و مدفوع رخ دهد. مشکلات باروری نیز یکی دیگر از علائم این بیماری است.

دردهای ناشی از اندومتریوز در زنان مبتلا در بسیاری از موارد بوسیله خود بیمار یا پزشکان نادیده گرفته می‌شود یا به علل دیگر نسبت داده می‌شوند. خوشبختانه در صورت تشخیص این بیماری درمان‌هایی موثری شامل درمان‌های دارویی و جراحی برای آن وجود دارند که با مراجعه به متخصص زنان و زایمان برای بیماران تجویز می‌شود.

علاوه بر درمان‌های علامتی برای درد، پزشک ممکن است برای بیماران اندومتریوز داروهای هورمونی تجویز کند به مانع از رشد بافت اندومتر می‌شوند و خونریزی قاعدگی را کوتاهتر و سبک‌تر می‌کنند. تجویز کند.

برخی از بیماران نیاز به جراحی پیدا می‌کنند تا بافت‌های نابجای آندمتری آنها برداشته شود. هر فرد مبتلا به آندومتریوز نیاز به جراحی ندارد و انجام این کار به محل قرارگیری بافت نابجای رحمی و میزان گستردگی آن بستگی دارد حتی پس از جراحی، ممکن است مقداری از بافت نابجای رحمی باقی بماند و بیماری دوباره عود کند و در نتیجه نیاز به جراحی دوباره پیدا شود.

استفاده از ماسک به ۲۴ درصد کاهش یافت

میانگین استفاده از ماسک در شاغلین و خدمت گیرندگان به تفکیک اماکن عمومی استان‌های کشور از ۲۲ تیر تا ۵ مرداد ماه بالغ بر ۲۴.۲۶ درصد بوده که بیشترین میزان رعایت در استان البرز با ۳۹.۵۵ درصد و کمترین میزان رعایت مربوط به خراسان شمالی ۱۴.۳۷ درصد است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از معاونت بهداشت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، روند رعایت پروتکل‌های بهداشتی ضدکرونا در همچنان کاهشی و در حد ۳۴ درصد است درحالی که افزایش بارز بستری و افزایش مورد فوت کرونا بر بسیاری از استان‌های کشور گزارش شده و نگرانی از افزایش جان‌باختگان این بیماری در کشور وجود دارد.

در عین حال میانگین میزان رعایت بهداشت فردی در اماکن عمومی استان‌های کشور در بازه زمانی ۲۹ تیر تا ۵ مرداد ماه ۱۴۰۱، بالغ بر ۴۳.۲۸ درصد بوده است. در این شاخص بیشترین میزان رعایت در استان سیستان و بلوچستان با ۵۲.۲۸ درصد و کمترین میزان رعایت هم در استان هرمزگان با ۳۰.۹۲ درصد بوده است.

همچنین میانگین رعایت بهداشت فردی در اماکن عمومی کشور از ۲۲ تیر تا ۵ مرداد ماه ۱۴۰۱، بالغ بر ۴۲.۳۸ درصد بوده است که استادیوم‌ها با ۹۳.۶۲ درصد بیشترین میزان رعایت و مراکز ورزشی با ۳۹.۷۲ درصد کمترین میزان رعایت را در این شاخص داشته‌اند.

میانگین درصد رعایت پروتکل فاصله‌گذاری در اماکن عمومی استان‌های کشور نیز از ۲۹ تیر تا ۵ مرداد ماه ۱۴۰۱، ۳۱.۸۵ درصد بوده است که بیشترین میزان رعایت مربوط به استان کرمانشاه با ۴۲.۳۸ درصد و کمترین میزان رعایت مربوط به همدان با ۱۸.۰۸ درصد بوده است.

همچنین میانگین درصد رعایت پروتکل فاصله‌گذاری در اماکن عمومی کشور از ۲۲ تیر تا ۵ مرداد ماه ۱۴۰۱، ۳۱.۸۵ درصد بوده که دانشگاه‌ها با ۷۶.۵۶ درصد بیشترین درصد رعایت و استخرهای شنا و مراکز تفریحی آبی با ۲۴.۸۴ درصد کمترین میزان رعایت پروتکل فاصله‌گذاری را داشته‌اند.

میانگین رعایت تهویه مناسب در اماکن عمومی استان‌های کشور از ۲۹ تیر تا ۵ مرداد ماه ۱۴۰۱، ۴۳.۹۵ درصد بوده است. در عین حال بیشترین میزان رعایت مربوط به استان کرمانشاه با ۵۴.۲۹ درصد و کمترین میزان رعایت مربوط به هرمزگان با ۲۵.۵۴ درصد بوده است.

همچنین میانگین رعایت تهویه مناسب در اماکن عمومی کشور از ۲۲ تیر تا ۵ مرداد ماه ۱۴۰۱، ۴۳.۹۵ درصد بوده است. فرودگاه‌ها با ۹۴.۰۳ درصد رعایت تهویه مناسب در بالاترین سطح رعایت و مراکز ورزشی با ۴۰.۳۴ درصد در قعر رعایت این پروتکل‌ها قرار دارند.

در عین حال طبق اعلام معاونت بهداشت وزارت بهداشت، بر اساس اقدامات نظارتی از تشدید بازرسی‌ها از تاریخ ۲۹ تیر تا ۵ مرداد ماه ۱۴۰۱، از تعداد ۲۵۷۷۸۰۷ مرکز تهیه، توزیع و عرضه و فروش مواد غذایی، اماکن عمومی و واحدهای کارگاهی تحت پوشش، بالغ بر ۱۷۷۲۵۲ مورد بازرسی انجام شده است.

همچنین طی این مدت تعداد ۳۲۹۴۹ مرکز از مراکز تهیه، توزیع، عرضه و فروش مواد غذایی، اماکن عمومی و واحدهای کارگاهی اخطار گرفته و به مراجع قضایی معرفی شدهاند و ۷۲۴ مورد از این مراکز نیز پلمب شدهاند.

محض اطلاع

اگر زیاد چرت می‌زنید احتمالا به این بیماری مبتلا هستید

نتایج مطالعات دانشمندان چینی نشان می‌دهد که چرت زن‌های متعدد روزانه افراد با ابتلای آن‌ها به فشار خون مرتبط است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سپاپرس، نتایج یک بررسی جدید علمی نشان می‌دهند که چرت زدن مگر یا معمول در طول روز در بزرگسالان، با ۱۲ درصد خطر بیشتر برای ابتلا به فشار خون بالا و ۲۴ درصد خطر بالای سکته مغزی در مقایسه با کسانی که هرگز چرت نمی زنند، همراه است. کارشناسان می گویند چرت زدن، اگرچه ناسالم نیست، اما ممکن است نشانه‌ای از کیفیت پایین خواب باشد.

در این تحقیق که توسط محققان چینی بیمارستان ژیانگیا در دانشگاه مرکزی جنوب چین انجام شده است، درصد بیشتری از چرت زدن‌ها مربوط به مردان بود. به گفته آن‌ها، این نتایج به ویژه از آن جا جالب‌تر می‌شود که میلیون‌ها نفر ممکن است از یک چرت منظم یا حتی روزانه لذت ببرند.

محققان در این پژوهش، از اطلاعات بیوبانک بریتانیا، یک پایگاه داده بزرگ زیست پزشکی و منبع تحقیقاتی حاوی اطلاعات ژنتیکی، شیوه زندگی و سلامتی ناشناس مربوط به نیم میلیون شرکت کننده در بریتانیا استفاده کردند.

نتایج این مطالعه نشان داد درصد بیشتری از افراد معمولی که چرت می‌زدند، سطح تحصیلات و درآمد پایین‌تری داشتند و سیگار کشیدن، نوشیدن روزانه مشروبات الکلی، بی‌خوابی و خروپف را در مقایسه با افرادی که هرگز یا گاهی اوقات چرت نمی زدند، گزارش کردند.

طبق نتایج حاصله، شرکت کنندگان کمتر از ۶۰ سال که معمولا چرت می زدند، ۲۰ درصد بیشتر در معرض خطر ابتلا به فشار خون بالا در مقایسه با افراد همسن و سالی بودند که هرگز چرت نمی زدند. این خطر بعد از ۶۰ سالگی به ۱۰ درصد کاهش پیدا می کرد.

بر این اساس همچنین اگر دفعات چرت زدن یک دسته افزایش می یافت، خطر فشار خون بالا ۴۰ درصد افزایش نشان می‌داد و دوراهی، فرکانس بیشتر چرت زدن با تمایل ژنتیکی برای خطر فشار خون بالا مرتبط بود.

تحویل ۳میلیون دُز واکسن نورا به وزارت بهداشت؛ تا کنون

مدیر پروژه واکسن نورا ضمن تشریح مراحل تولید این واکسن، از ارتخیشی بالای این واکسن در تمام مراحل مطالعاتی خبر داد و گفت: میزان ۵ میلیون دز واکسن تولید شده و ۳ میلیون دز آن به وزارت بهداشت تحویل داده شده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، جعفر امانی درباره روند تولید واکسن نورا، با تاکید بر اینکه صفر تا ۱۰۰ تولید واکسن نورا در ایران انجام شده است، گفت: به طور کلی چهار نوع تکنولوژی ساخت واکسن داریم. واکسن با تکنولوژی ویروس کشته شده مانند برکت، سینوفارم، سینووک، بهارات و... نسل بعدی واکسن‌ها واکسن نوترکیب است که واکسن نورا از این دست است که بخشی از ویروس را در آزمایشگاه تولید می‌کنند و پس از آن فرمولاسیون به بدن تزریق می‌شود تا در معرض سیستم ایمنی باشد. واکسن‌های دیگری که در ایران به شکل نوترکیب استفاده می‌شوند، مانند پاستوکووک است. او ادامه داد: برخی واکسن‌ها نیز مانند آسترازنکا، جانسون و جانسون و اسپوتنیک واکسن وکتوری هستند که به صورت تکنولوژی ویروس زنده هستند. نوع دیگر واکسن‌ها دسته MRNA هستند که واکسن‌های فایزر و مدرنا از این دسته است. این نوع واکسن‌ها بسیار جدید است و جزو اولین واکسن‌ها با این تکنولوژی است که به دنیا عرضه شده است که به دلیل نوظهور بودن خطرات و عواضی هم ممکن است داشته باشند. وی افزود: بخش‌هایی که شرکت‌های واکسن ساز از ویروس انتخاب می‌کنند تا در واکسن استفاده کنند، متفاوت است؛ هرچقدر بخش کوچکتری انتخاب شود که بتواند سیستم ایمنی را تحریک کرده و سطح ایمنی بیشتری ایجاد کند، آن بخش کلدید مناسب‌تری برای ساخت واکسن است. در حال حاضر برای واکسن نورا از بخش RBD استفاده می‌شود.

او با اشاره به اینکه بخش مطالعات پیش‌بالینی این واکسن کار بسیار گسترده و پیچیده‌ای بود، اظهار کرد: در مطالعات پیش‌بالینی معمولا مطالعه بر موجودات و حیوانات آزمایشگاهی انجام می‌شود و آنالیزها بر حیواناتی از جمله موش، خرگوش و میمون انجام می‌شود که آن زمان اگر شرایط مورد تایید باشد، مجوزهای سازمان غذا و دارو صادر می‌شود و آن وقت کارآزمایی بالینی با مجوز کمیته اخلاق کشوری آغاز می‌شود. به دنبال این امر فاز اول مطالعه بر تعدادی کمتر و فاز دوم و سوم با تعداد بیشتر داوطلبان انجام می‌شود و عوارض جانبی مورد بررسی قرار می‌گیرد. امانی تصریح کرد: تعداد بالغ بر ۷۰۰ راس از حیوانات آزمایشگاهی مورد آنالیز آزمایشگاهی قرار گرفتند و تست‌های تولید آزمایشگاهی کلدید و ایمنی‌زایی انجام شد که نتایج قابل قبولی داشتند. ما پله پله جلو می‌رفتیم و با اتمام ارزیابی وارد بخش بعد می‌شدیم. با ایجاد آنتی‌یادی در موجود زنده باید تستی انجام می‌دادیم که ببینیم آیا می‌تواند ویروس را از بین ببرد یا خیر؟ که این تست هم انجام شد. این تست باید در آزمایشگاه لِول ۳ انجام می‌شد که علاوه بر اینکه این اقدام در ایران انجام شد نتایج را به آلمان هم فرستادیم و چندین بار تست انجام شد تا مورد تایید بخش تحقیقاتی و وزارت بهداشت باشد. تست عوارض جانبی بر میمون و خرگوش هم انجام شد که نشان می‌داد این واکسن هیچ عارضه جانبی ندارد.

وی افزود: بعد از اعلام نتایج به وزارت بهداشت یک سیستم داوری ارزیابی قوی انجام شد و تاییدیه اولیه واکسن صادر شد. سپس تولید نیمه صنعتی واکسن انجام شد که تمام تست‌هایی که در آزمایشگاه انجام شده بود مجددا در حالت نیمه صنعتی تکرار و تاییدیه‌ها توسط سازمان غذا و دارو صادر شد. او با اشاره به اینکه فاز اول کارآزمایی بالینی بر ۷۰ نفر انجام شد، تصریح کرد: ۱۰ نفر به صورت کنترل یا پلاسیبو در مطالعه قرار داشتند. دو موضوع در انجام کارآزمایی بالینی اهمیت داشت که شامل عوارض و ایمنی‌زایی یا میزان محافظتی بود که ایجاد می‌کرد. نتایجی که در کارآزمایی فاز اول مشخص شد نشان داد که هیچ گونه عارضه جانبی و عوارضی نداشته‌ایم و تنها درد در محل تزریق واکسن و تب ملایم اتفاق افتاد که این عوامل در تزریق واکسن‌ها طبیعی است. نتایج محافظت در برابر ویروس نیز مجددا برای آلمان ارسال شد و مجددا به سازمان غذا و دارو تحویل داده شد که پس از ارزیابی‌ها تایید شد و مجددا کمیته اخلاق مجوز ورود به فاز دوم کارآزمایی بالینی را صادر کردند.

مدیر پروژه واکسن نورا ادامه داد: تا زمانی که سازمان غذا و دارو هر مرحله را تایید نمی‌کرد ما وارد فاز بعدی نمی‌شدیم. فاز دوم کار آزمایی بالینی بر ۳۰۰ نفر انجام شد و این جا تاکید بر ایمنی زایی و میزان ارتخیشی بود که در این مرحله هم هیچ عارضه جانبی مشاهده نشد. با آنالیز نتایج فاز دو مشخص شد بالای ۹۰ درصد میزان تیتر آنتی‌بادی در بدن افراد را داشتیم و پس از آن فاز سوم با مجوز اخلاق صادر شده، آغاز شد. او تاکید کرد: فاز سوم مطالعه روی ۱۰ هزار نفر انجام شد و در این تعداد بحث عوارض جانبی گسترده را ارزیابی کردیم. از این ۱۰ هزار نفری که وارد مطالعه در این فاز شدند، ۳۰۰ نفر هم تحت ارزیابی ارتخیشی و میزان ایمنی‌زایی قرار گرفتند. خوشبختانه در فاز سوم هم هیچگونه عارضه جانبی گزارش نشد. بالای ۹۲.۳ درصد میزان ایمنی‌زایی به دنبال تزریق واکسن ایجاد می‌شد. در این کارآزمایی بالینی ارزیابی کردیم که این واکسن به عنوان دز یادآور برای همه واکسن‌ها استفاده شود. ارتخیشی یا محافظت ۱۰۰ درصد هم در تعداد بالا به دست آوردیم.

او در خاتمه بیان کرد: با اتمام کارآزمایی بالینی فاز سوم، تولید صنعتی این واکسن توسط شرکت پرسیپس ژن آغاز شد. ظرفیت تولید این شرکت در هر ماه بین یک تا ۳ میلیون دز است که تا ۵ میلیون هم قابل افزایش است. میزان ۵ میلیون دز واکسن تولید شده و ۳ میلیون دز آن به وزارت بهداشت تحویل داده شده است. در عین حال با اتمام هر بخش از آزمایشات، مقالات آن در مجلات معتبر چاپ می‌شد و در اختیار عموم بود.

قربونِ دَسِت، اون شیر آبُ ببند.

تازه های سلامت

سیستم ایمنی بدن‌تان را با این مواد غذایی تقویت کنید

با انتخاب غذای مناسب می‌توانید مواد مغذی را برای سیستم ایمنی بدن خود فراهم کنید که برای عملکرد آن بسیار مهم هستند. ریزمغذی‌ها مانند ویتامین‌ها و مواد معدنی می‌توانند به مبارزه با نقاط ضعف آن کمک کنند. در این مطلب از مواد غذایی نام برده شده که به تقویت سیستم ایمنی شما کمک می‌کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از بهداشت نیوز، سیستم ایمنی مکانیسم دفاعی بدن شما در برابر عوامل خارجی مانند باکتری‌ها، ویروس‌ها، انگل‌ها یا سموم است. این سیستم حتی علیه سلول‌های خودش که به دلایلی تغییر کرده‌اند، مثلا سلول‌های سرطانی به صورت دفاعی عمل می‌کند. علاوه بر این، فرآیندهایی مانند التهاب و بهبود زخم نیز نیاز به عملکرد مناسب سیستم ایمنی دارند. با انتخاب غذای مناسب می‌توانید مواد مغذی را برای سیستم ایمنی بدن خود فراهم کنید که برای عملکرد آن بسیار مهم هستند. ریزمغذی‌ها مانند ویتامین‌ها و مواد معدنی می‌توانند به مبارزه با نقاط ضعف آن کمک کنند.

غذاهایی که به تقویت سیستم ایمنی شما کمک می‌کنند

رابطه بین غذا و عملکرد سیستم ایمنی بدن موضوع تحقیقات در دهه‌های اخیر بوده است. مشخص شده که جذب کافی از مواد مغذی مانند روی، سلنیوم، آهن، مس، ویتامین‌های A، C، E و B-۶ و اسید فولیک می‌تواند پاسخ ایمنی را بهبود بخشد. از سوی دیگر، اجزای برخی غذاها نیز می‌توانند به عنوان تعدیل کننده ایمنی عمل کنند. بنابراین حفظ یک رژیم غذایی متعادل ضروری است.

هندوانه

هندوانه دارای ظرفیت آنتی اکسیدانی و ترکیبات زیست فعالی است که به تندرستی ما کمک می‌کند. مصرف آن نه تنها با کاهش نشانگرهای التهابی مرتبط است، بلکه با بهبود پاسخ ایمنی نیز مرتبط است. برای کاهش خطر بیماری آن را بخورید.

ماست

یکی دیگر از مواد غذایی خوشمزه و سالم که به ما کمک می‌کند تا سیستم ایمنی بدن را در شرایط مطلوب حفظ کنیم، ماست طبیعی است. به لطف محتوای پروبیوتیک یعنی کشت باکتری‌های زنده میکروبیوتا و اتفاقا مکانیسم‌های دفاعی را تقویت می‌کند. این باکتری‌ها در روده مستقر می‌شوند و از نفوذ باکتری‌های مضر جلوگیری می‌کنند. ماست کیفیت رژیم غذایی را بهبود می‌بخشد، زیرا حاوی مواد مغذی مانند کلسیم، روی، ویتامین‌های B و پروبیوتیک‌ها است.

بنابراین، گنجاندن آن در برنامه غذایی، عملکرد سیستم ایمنی را بهبود می‌بخشد و خطر ابتلا به بیماری‌ها و عفونت‌ها را کاهش می‌دهد. می توانید آن را در وعده صبحانه، میان وعده یا شام مصرف کنید.

سیر

بر اساس اطلاعات موجود در مجله تحقیقات ایمونولوژی، سیر حاوی آلیسین است، ترکیبی که می‌تواند سیستم ایمنی بدن را در مبارزه با عفونت‌ها و باکتری‌ها تقویت کند. تخمین زده می شود که افرادی که به طور منظم سیر مصرف می کنند نسبت به افرادی که سیر مصرف نمی کنند کمتر در معرض ابتلا به آنفلوآنزا هستند.

قارچ خوراکی

قارچ‌های خوراکی به دلیل تطبیق پذیری و طعم محبوب شده اند. با این حال، فراتر از این، آنها به عنوان متحدان افزایش دهنده سلامت نیز شناخته شده‌اند. یک مطالعه منتشر شده در مجله بین‌المللی میکروبیولوژی پزشکی نشان داد که قارچ‌ها منبعی از ترکیبات فعال زیستی مهم هستند و همچنین به تقویت عملکرد سیستم ایمنی بدن کمک می‌کنند. آنها دارای خواص ضد باکتریایی، ویتامین‌ها (B۱، B۲، B۱۲) و C، D، E)، مواد معدنی و سایر مواد مغذی هستند که به سلامتی کمک می‌کنند. آنها حتی به دلیل توانایی خود در کمک به تنظیم کلسترول نیز شناخته شده‌اند.

هویج

هویج یک سبزی مغذی است که می توان از آن در بسیاری از دستورالعمل‌ها استفاده کرد. اطلاعات منتشر شده در مجله علوم و فناوری غذایی نشان می‌دهد که مهم‌ترین منبع کاروتنوئیدها در رژیم غذایی کشورهای غربی است. علاوه بر این، مواد زیست فعال دیگری نیز دارد که برای سلامتی مفید هستند. مصرف منظم هویج عملکردهای سیستم ایمنی را تقویت می‌کند، هضم غذا را بهبود می‌بخشد، سلامت قلب و عروق را ارتقا می‌دهد و به طور کلی سلامت جسمی و روانی را ارتقا می‌دهد. پیشنهاد می کنیم آن را به صورت آب میوه و سالاد مصرف کنید.

مصرف غذاهای غنی از ویتامین‌ها، مواد معدنی، آنتی اکسیدان‌ها و سایر ترکیبات زیست فعال می‌تواند به ما در تقویت عملکرد سیستم ایمنی کمک کند. با این حال، همیشه توصیه می‌شود که با یک متخصص تغذیه مشورت کنید تا برنامه‌های غذایی کاملی را با توجه به نیازهای خود دریافت کنید.