گوناگون

نقش کمبود ویتامین D در افزایش ریسک اعتیاد به مخدرها

مطالعات روی موش های آزمایشگاهی نشان می دهد که میزان ویتامین D بر میل به مواد افیونی تأثیر می گذارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر- مطالعه محققان بیمارستان عمومی ماساچوست نشان می دهد افرادی که دارای کمبود ویتامین D هستند بیشتر از مواد افیونی استفاده می کنند. نتایج مطالعه نقش بالقوه مکمل ویتامین D را در مبارزه با اعتیاد به مواد مخدر نشان می دهد.

تحقیقات قبلی «دیوید فیشر»، سرپرست تیم تحقیق، نشان داد قرار گرفتن در معرض اشعه ماورابنفش (UV) باعث می شود پوست هورمون اندوفرین تولید کند که از نظر شیمیایی مشابه با مورفین، هروئین و سایر مواد مخدر است؛ در واقع همه گیرندههای یکسانی را در مغز فعال می کنند. مطالعه بعدی توسط فیشر نشان داد که قرار گرفتن در معرض اشعه ماورابنفش سطح اندوفرین را در موش ها افزایش می دهد که رفتار مطابق با اعتیاد به مواد افیونی را نشان می دهد. اندوفرین گاهی اوقات هورمون "احساس خوب" نامیده می شود زیرا باعث ایجاد احساس سرخوشی خفیف می شود. مطالعات نشان داده است که برخی از افراد تمایل به آفتاب گرفتن و برنزه کردن دارند که رفتار معتادان به مواد افیونی را منعکس می کند.

فیشر معتقد است که تنها توضیحی که چرا انسان و سایر حیوانات به دنبال آفتاب هستند این است که قرار گرفتن در معرض اشعه ماورابنفش برای تولید ویتامین D ضروری است چراکه بدن ما نمی تواند به تنهایی آن را تولید کند. ویتامین D باعث جذب کلسیم می شود که برای ساخت استخوان ضروری است.

این باور فیشر و همکارانش را به این فرضیه سوق داد که آفتاب جویی ناشی از کمبود ویتامین D، با هدف افزایش سنتز هورمون برای زنده ماندن است و همچنین کمبود ویتامین D ممکن است بدن را نسبت به اثرات مواد افیونی که در اعتیاد نقش دارد، حساس تر نماید.

داده‌های آزمایشگاهی نشان می دهد که کمبود ویتامین D باعث افزایش رفتار اعتیادی می شود. یکی از مطالعات نشان داد که بیماران با میزان متوسط ویتامین D پایین، ۵۰ درصد بیشتر از دیگران با سطح طبیعی احتمال استفاده از مواد افیونی روبرو هستند. در حالی که در بیماراني که کمبود شدید ویتامین D داشتند این احتمال ۹۰ درصد بیشتر بود. تجزیه و تحلیل دیگر نشان داد که بیماران مبتلا به اختلال استفاده از مواد افیونی بیشتر از دیگران دچار کمبود ویتامین D هستند.

در حالی که تحقیقات بیشتری در این زمینه لازم است، فیشر معتقد است که درمان کمبود ویتامین D ممکن است راهی جدید برای کمک به کاهش خطر اختلال استفاده از مواد افیونی و تقویت درمان‌های موجود برای این اختلال ارائه دهد.

عارضه‌ای شایع اما درمان پذیر

به گفته متخصصان چشم پزشکی، بسیاری از افراد میانسال در آمریکا به دلیل ابتلا به عارضه آب مروارید با مشکل بینایی مواجه می شوند و این درحالیست که این عارضه به آسانی قابل درمان است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، ویدبلک استون- چشم پزشک در دانشگاه آلاباما در این باره می گوید: نیمی از مردم آمریکا تا سن ۸۰ سالگی یا دچار آب مروارید شده اند یا تحت عمل جراحی قرار گرفته اند.

به گفته این پزشک، میانگین سن شروع آب مروارید ناشی از افزایش سن، ۴۰ تا ۵۰ سال است اما اکثر مردم از آن زمان تا سال ها بعد هنوز مشکلات بینایی جدی در رابطه با این عارضه را تجربه نمی کنند. میانگین سنی جراحی آب مروارید ۷۳ تا ۷۵ سال است.

آب مروارید نوعی پروتئین است که لنز چشم را کدر یا رنگی می کند و باعث اختلال در بینایی می شود. این عارضه می تواند در یک یا هر دو چشم رخ دهد و علت آن ناشناخته است. اغلب مراحل اولیه عارضه آب مروارید با افزایش احتمال اختلال نزدیک بینی همراه است که با عینک اصلاح می شود. با پیشرفت عارضه آب مروارید، دید در شب بدتر شده و رنگ ها مات تر به نظر می رسند.

این چشم پزشک افزود: تاری دید مشکل اصلی است اگرچه ممکن است به چند شکل مختلف ظاهر شود. اولین موردی که بیشتر افراد مبتلا به آب مروارید متوجه آن می شوند تابش خیره کننده است. نور به آب مروارید برخورد می کند، پراکنده می شود و دیدن آن را دشوار می کند و افراد بیشتر هنگام رانندگی در شب و به دلیل تابش خیره کننده چراغ های جلو شکایت دارند. مشکل شایع بعدی خواندن سخت مطالب چاپی یا دیدن تصاویر کوچک است.

بر اساس این گزارش، علائم اولیه آب مروارید ممکن است با استفاده از عینک، روشنایی بیشتر، عینک آفتابی ضد تابش خیره کننده یا لنزهای ذره بینی بهبود یابد. اگر این اقدامات کمکی نکند جراحی تنها درمان موثر است.

وزن هنگام تولد با خطر پوکی استخوان مرتبط است

تحقیقات جدید نشان می دهد وزن بیشتر هنگام تولد با تراکم کمتر مواد معدنی استخوان و خطر شکستگی استخوان در اواخر عمر مرتبط است.

به گزارش پیام آشنا: این تحقیق که مبتنی بر داده های بانک زیستی بریتانیا بود، نشان داد که تفاوت ژن هایی که بر وزن هنگام تولد تأثیر می گذارند می تواند بر خطر پوکی استخوان فرد نیز تأثیر بگذارد.

این یافته ها می تواند در تعیین ریسک ابتلا فرد به پوکی استخوان با افزایش سن مفید باشد.

«شوفنگ لی»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه سوچو چین، در این باره می گوید: «این مطالعه چند مرحله ای ارتباط بین وزن هنگام تولد و خطر پوکی استخوان را نشان می دهد.»

وی در ادامه می افزاید: «نتایج ما درک از تأثیر ویژگی های جنینی بر نتایج در اواخر بزرگسالی را افزایش می دهد و می تواند سرنخ های مربوط به پیشگیری اولیه از پوکی استخوان را فراهم کند.»

محققان بر انجام تحقیقات بیشتر در این زمینه تأکید دارند.

یک جرعه کتاب

کتاب صوتی صد قانون شکست‌ناپذیر موفقیت در کسب‌وکار و زندگی
نویسنده: برایان تریسی
مترجم: فرهاد درعلی
گوینده: مهیار ستاری
شادن پژواک

پیام آشنا: کتابچه صوتی ۱۰۰ قانون شکست‌ناپذیر چکیده مهم‌ترین مطالب کتابی به همین نام از استاد حوزه موفقیت و کسب‌وکار، برایان تریسی است. تریسی در این کتاب از ۱۰۰ قانون برای موفقیت در زندگی و کسب‌وکار صحبت‌می کند.

درباره کتاب ۱۰۰ قانون شکست‌ناپذیر

موفقیت، در تجارت و زندگی، تماما قابل پیش‌بینی است. این امر هیچگاه رویدادی تصادفی و شانسی نبوده است. موفقیت همیشه نتیجه‌ی مستقیم تطابق با قوانین اثبات شده و اصولی است که آن را اداره می کند.

هرچه بیشتر بر اساس این اصول تفکر و تصمیم‌گیری‌های روزمره‌ی خود را قرار دهید، کارایی بیشتری خواهید داشت. آدم‌های بهتری را جذب خواهید کرد، محصولات و خدمات بیشتر و بهتری را تولید و عرضه خواهید کرد، هزینه‌ها را هوشمندانه‌تر کنترل خواهید کرد، رشد شما بیشتر قابل پیش‌بینی خواهد بود و گسترش خواهید یافت و سودتان را با ثبات بیشتری افزایش خواهید داد. این ایده‌ها کارآمد هستند. آن‌ها تقریبا همه جا، تحت هر موقعیتی در نظام‌های تجاری ما کارآمد هستند. هرچه بیشتری از آن‌ها استفاده کنید، بیشتر برایتان کارآمد خواهند بود. هر چه بیشتر زندگیتان را با این قوانین و اصول همسو کنید، خوشحال‌تر و موفق‌تر خواهید بود.

این قوانین همیشه همچون قوانین ریاضیات، مکانیک و برق وجود داشته‌اند. این قوانین با تاروپود هستی در تعامل هستند. آن‌ها نه مثبت و نه منفی هستند. این قوانین را افراد موفق بارها و بارها طی تاریخ کشف کرده‌اند. هرگاه افراد مطابق آن‌ها رفتار کردند، به کامیابی رسیدند. در سوی دیگر، هرگاه این قوانین نقض شدند، ترقی و پیشرفت کند و یا متوقف شده است.

در مجموع، اگر به جای مسیرهای دیگر، مسیر زندگی و رفتارتان را بر اساس ۱۰۰ قانون برایان تریسی پایه‌گذاری کنید به دستاوردهای بیشتری در زندگی شخصی و شغلی خودتان دست می‌یابید. این قوانین عبارتند از:

قوانین زندگی- قوانین موفقیت- قوانین تجارت- قوانین رهبری- قوانین پول- قوانین فروش- قوانین مذاکره- قوانین مدیریت زمان

چرا «کووایران برکت» برای تزریق عمومی نیازی به مجوز سازمان جهانی بهداشت ندارد؟

رئیس مرکز تحقیقات ویروس شناسی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با تأکید بر اینکه برای آغاز واکسیناسیون گسترده یا واکسن‌های ایرانی، مجوز سازمان غذا و دارو کفایت می‌کند گفت: حتی در صورت داشتن مجوز مصرف اضطراری از سازمان جهانی بهداشت، باز هم کشورها برای تزریق واکسن بر اساس قوانین خودشان تصمیم‌می‌گیرند.

به گزارش پیام آشنا: به نقل از ایسنا، سیدعلیرضا ضاتجی درباره روند صدور مجوز مصرف اضطراری واکسن‌ها و اینکه آیا نیاز به تاییدیه سازمان بهداشت جهانی برای تزریق واکسن در کشور داریم یا خیر؟، گفت: اینکه واکسن تاییدیه سازمان جهانی بهداشت را داشته باشد، یک اصل نیست. واکسن مقوله‌ای است که هر کشور برای خود یکسری قوانین و مقررات مشخص دارد که اگر واکسن بر آن اساس پیش برود می‌تواند مجوز مصرف بدهد. همانطور که سایر واکسن‌هایی خارجی هم که شاید جدیدا مجوز سازمان جهانی بهداشت را اخذ کردند، مجوزهای کشور خودشان را داشتند و مصرف کردند و کشورهای دیگر هم بر اساس آن مجوزها و اطلاعاتی که از کشور سازنده گرفتند، واکسن را مورد مصرف قرار دادند.

وی افزود: به طور مثال واکسن‌هایی مثل فایزر و مدرنا و استرازنیکا که در کشور خودشان مجوز صادر کردند، بعدا از سازمان جهانی بهداشت مجوز گرفتند و خیلی از کشورهای اروپایی برای مصرف آنها جداگانه واکسن‌های ذکر شده را در قوانین خود آوردند و سپس مصرف کردند. بنابراین: داشتن مجوز سازمان بهداشت جهانی حتما به معنای این نیست که کشوری بپذیرد آن واکسن را تزریق کند.

ناجی تاکید کرد: مصرف واکسن‌های تولید کشورها منوط به اخذ مجوز سازمان بهداشت جهانی نیست؛ البته وجهه واکسن با صدور مجوز اضطراری از سوی سازمان جهانی بهداشت بالاتر می‌رود. از طرفی مگر همین واکسن استرازنیکا که مجوز مصرف اضطراری از سازمان بهداشت جهانی را اخذ کرد، مباحثی در مورد لخته شدن خون پس از تزریق آن عنوان نشد؟ درست است که مجوز مصرف اضطراری گرفت ولی در طی مصرف هم در مواردی عوارضی داشت و طبیعتا کشورهای مختلف برای تزریق آن قوانینی مجزا داشتند؛ مثل اینکه تزریق مجوز مصرف اضطراری از سازمان جهانی بهداشت به معنای آن نیست که سایر کشورها آن واکسن را چشم بسته قبول کنند. الان همین واکسن اسپوتنیک که در بسیاری از کشورها استفاده می‌شود هم مجوز مصرف اضطراری سازمان بهداشت جهانی را ندارد و کشورها با قوانین و معیارهای علمی خودشان می‌پذیرند که آن را تزریق کنند یا نکنند.

وی در ادامه تاکید کرد: تا الان هر واکسنی که مصرف می‌شود از خود کشور تولید کننده و یا سازمان بهداشت جهانی مجوز مصرف اضطراری گرفته است و در ایران هم واکسن کووایران برکت مجوز مصرف اضطراری اخذ کرد و اگر کشور دیگری بخواهد از این واکسن استفاده کند، اطلاعات لازم را از تولید کننده کووایران برکت می‌گیرد و تحقیقات خود را انجام می‌دهد که مجوز مصرف در آن کشور را بدهد یا خیر.

وی درباره موضوعات مطرح شده درخصوص تغییر در تزریق دُز دوم واکسن‌های کرونا، اظهار کرد: هیچ کدام از مقالات از CBC یا WHO بر این موضوع صحه نمی‌گذارند که واکسن چندگانه از برندهای مختلف تزریق شود. بر اساس اعلام معاون بهداشت وزارت بهداشت هم مشخص شد سیاست ما تزریق واکسن چندگانه نیست و تأخیر واکسیناسیون دُز دوم به زودی جبران خواهد شد. اینکه افرادی اظهارنظر کردند که چون پلتفرم تولید سینوفارم و کووایران برکت یکسان است پس می‌توان آنها را جا به جا استفاده کرد، یک موضوع تئوری است و شواهد مشخصی برای آن وجود ندارد.

دریچه

جوان سازی و مراقبت از پوست با یخ!

ماساژ صورت یک ضرورت برای داشتن پوستی جوان، سالم و شفاف است. در واقع ماساژ اصولی با هر شیوه‌ای که باشد با توجه به تنوعی که این روزها دارد کمک می‌کند تا جریان خون در پوست صورت بهتر صورت گیرد و همچنین عضلات نرم و درخشان شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تبیان، یکی از روش‌های متداول، ارزان، ساده، طبیعی و بدون استفاده از مواد شیمیایی، ماساژ صورت با یخ است که زنان کره‌ای مدت‌هاست از آن استفاده می‌کنند. ماساژ با یخ در واقع یک روش سرمادرمانی است که با آن، پوست چند دقیقه در معرض دمای بسیار پایین قرار می‌گیرد. در این مطلب به صورت چکیده درباره شیوه انجام این ماساژ، مزیت‌هایش و برخی نکات مهم برای استفاده از این نوع ماساژ اشاره خواهیم کرد.

فواید ماساژ صورت با یخ

خانم‌هایی که دچار التهابات پوستی مثل آکنه و روزاسه هستند، ماساژ با یخ به دلیل خاصیت سرما درمانی‌اش می‌تواند در کاهش این التهابات که خود منجر به مشکلات پوستی متعددی می‌شود کمک کند. یخ تورم و قرمزی جوش‌ها را کاهش و پوست ملتهب و تحریک‌شده را تسکین می‌دهد.

این نوع ماساژ موجب برداشته‌شدن لایه بیرونی سلول‌های مرده پوست و تحریک یکدست و بهتر رشد سلول‌های جدید و در نهایت کاهش چین و چروک و جوان‌سازی پوست می‌شود.

خنکی یخ باعث انقباض رگ‌های خونی و بهبود گردش خون در پوست صورت می‌شود که در نهایت پف‌کردگی صورت را کم می کند و ظاهر سالم‌تری به پوست می‌دهد.

ماساژ صورت با یخ، اندازه منافذ پوست صورت را کم می‌کند و از طرفی بر بهبود منافذی که به‌دلیل ترشح زیاد چربی بزرگ شده‌اند هم موثر است. نتیجه این نوع ماساژ پوستی صاف و لطیف‌تر است.

* سرما مویرگ‌های پوست را منقبض و اثر کشسانی ایجاد می‌کند و همین موضوع باعث می‌شود که دیگر محصولات مراقبت از پوست عمیق‌تر جذب شود و اثرشان موثرتر باشد.

شیوه انجام ماساژ با یخ

استفاده مستقیم از یخ روی پوست، تحریک‌کننده و حساسیت‌زاست و ممکن است باعث پارگی مویرگ‌های زیر پوست شود. بنابراین یک یا چند تکه یخ را در پارچه نخی نرمی قرار دهید و با حرکات دورانی و آرام یخ، صورت از قبل شسته شده خود را یک تا ۲ دقیقه ماساژ دهید. برای رسیدن به نتایج دلخواه می‌توانید به جای آب به تنهایی، از تکه‌های یخ تهیه‌شده از چای سبز استفاده کنید و از خواص ضد ویروسی و ضد باکتریایی چای سبز هم بهره‌مند شوید. ماده مفید دیگری که می‌تواند جایگزین آب شود آلوئه‌ورا است. آلوئه‌ورای یخ‌زده خواص درمانی خود را حفظ می‌کند و آفتاب‌سوختگی و آکنه را تسکین می‌دهد. اگر آلوئه‌ورای یخ‌زده در دسترس ندارید، می‌توانید پس از استفاده از ژل آلوئه‌ورا روی صورت، صورت را با یخ ماساژ دهید.

رعایت این نکات برای استفاده از ماساژ با یخ ضروری است:

قبل از ماساژ صورت با یخ، از تمیز بودن پوست صورت از هرگونه آلودگی و مواد آرایشی اطمینان حاصل کنید.

پس از ماساژ از مصرف لایه‌بردار شیمیایی یا فیزیکی تحریک‌کننده بپرهیزید و از شوینده‌های ملایم، آب گرم و یک مرطوب‌کننده سبک استفاده کنید. در فضای باز از کرم ضدآفتاب با SPF دست‌کم ۳۰ استفاده کنید.

تماس طولانی با دمای انجماد ممکن است موجب سوختگی با یخ شود. بنابراین یخ را به مدت طولانی روی پوست قرار ندهید.

اگر دچار آکنه و قرمزی پوست شدید هستید یا پوست حساسی دارید که به تغییرات دمایی واکنش نشان می‌دهد توصیه می‌شود این ماساژ را انجام ندهید.

در هنگام ماساژ از وارد آوردن فشار بیش از حد در هر نقطه از صورت بپرهیزید و از ماساژ یخ در نواحی اطراف چشم خودداری کنید.

مهار آلزایمر با تغذیه سالم

بیماری الزایمر که با افزایش سن و زوال عقل بروز می یابد بیش از ۷۰۰ هزار نفر را در ایران مبتلا کرده است این بیماری به عوامل مختلفی همچون استرس های روانی، آلودگی هوا و سابقه خانوادگی و غیره بستگی دارد که می توان نقش تغذیه را از همه عوامل یاد شده مهم‌تر دانست.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، باتوجه به روند پیر شدن جمعیت کشور که رو به افزایش بوده، آلزایمر یکی از مهمترین بیماری‌هایی است که با افزایش سن و زوال عقل بروز می یابد و باید با تغذیه سالم بتوان آن را کنترل کرد.

بیماری آلزایمر شایع ترین نوع دمانس با شروع تدریجی و پیشرفت مداوم است که به مرور حافظه و توانایی های ذهنی دیگر مانند تفکر، استدلال و قضاوت فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهد و فرد را در انجام وظایف روزانه زندگی با مشکل مواجه می کند.

گزارش های انجمن آلزایمر ایران نشان می دهد، ۵۰ درصد کسانی که از این بیماران مراقبت می کنند، دچار افسردگی می‌شوند. به همین دلیل مراقبت باید بین اعضای خانواده تقسیم شود. در حال حاضر نیز درمان قطعی برای آلزایمر وجود ندارد به همین دلیل تمام سیاست گذاری‌ها در این زمینه در تشخیص زودهنگام و کاهش سرعت رسیدن افراد به بیماری آلزایمر است.

براساس آمار ارائه شده حفظ سه درصد افراد بین سنین ۶۵ و ۶۹ سال مبتلا به زوال عقل هستند اما این میزان بین سنین ۸۵ تا ۸۹ سالگی تا ۳۰ درصد افزایش می‌یابد.

این بیماری را اولین بار روانپزشک آلمانی به نام آلویز آلزایمر در سال ۱۹۰۶ میلادی معرفی کرد، آلزایمر اغلب بسیار دیر تشخیص داده می شود. سه چهارم مبتلایان خود از این بیماری آگاهی ندارند.

جهان ۵۰ میلیون بیمار مبتلا به آلزایمر دارد و این تعداد تا سال ۲۰۵۰ به ۱۱۵ میلیون بیمار می رسد. به طوری که در سال ۲۰۵۰ از هر ۸۵ نفر یک نفر مبتلا به آلزایمر دیده می شود.

معصومه صالحی- مدیرعامل انجمن آلزایمر ایران در این زمینه گفت: روند آسیب مغز در بیماری آلزایمر از حافظه کوتاه مدت شروع می شود و سپس با درگیر شدن قسمت‌های مختلف مغز، طیف وسیعی از علائم متفاوت ایجاد می‌شود.

وی، اختلالات شناختی، ضعف در حافظه و فراموش کردن مطالب، اختلال در زبان، اختلال در تفکر، ناتوانی در قضاوت و استدلال، اختلال در جهت یابی و آگاهی به زمان و مکان، کاهش توجه و تمرکز، آشفتگی و بی ثباتی خلق و تحریک پذیری، ترس و اضطراب و افسردگی، از دست دادن لذت ها و علایق گذشته، ضعف تدریجی عواطف، شکاکی، سوءظن، بدبینی و بی اعتمادی، بی خوابی و آشفتگی خواب، تغییر تدریجی شخصیت فرد مبتلا، مخفی و انبار کردن وسایل یا خوراکی ها، کاهش تعادل فیزیکی و مهارت های حرکتی و هماهنگی میان آنها در راه رفتن، غذاخوردن، لباس پوشیدن، استحمام، بروز رفتارهای ناپسند را از علایم آلزایمر بیان کرد.

صالحی افزود: آلزایمر یک بیماری پیش رونده و تحلیل برنده است و طول دوره بیماری از سه تا ۲۰ سال متغیر بوده و علائم بیماری به تدریج ظاهر می شوند و یکی از مشکلات عمده سلامتی است که با بالارفتن سن رواج پیدا می کند.

وی ادامه داد: در واقع آلزایمر یک نوع اختلال عملکردی مغز است که به تدریج توانایی های ذهنی بیمار تحلیل می رود، بارزترین تظاهر زوال عقل اختلال حافظه است و اختلال حافظه معمولا به تدریج ایجاد شده و پیشرفت می کند. در ابتدا اختلال حافظه به وقایع و آموخته های اخیر محدود می شود ولی به تدریج خاطرات قدیمی آسیب می بینند.

وی خاطرنشان کرد: این بیماری یکی از مشکلات عمده سلامتی است که با بالا رفتن سن رواج پیدا می کند، باید با پیروی از سبک زندگی سالم، بتوان از ابتلا به آلزایمر در پیری جلوگیری کرد.

مهدی رمضانی- متخصص تغذیه نیز در این باره گفت: تغذیه سالم نقش کلیدی در پیشگیری از بروز آلزایمر در میانسالی دارد و مبحثی که در این بیماری مطرح است، ذخایر آهن بوده که با مراکز حافظه و عمل فکر کردن در ارتباط هستند و افزایش آهن باعث فشردگی این مناطق در مغز می شود.

وی با اشاره به اینکه عمده این آسیب و خطرها در بافت ها و سلول ها مشاهده می شود، اظهار کرد: غلظت آهن معمولا در نواحی که بیماری آلزایمر در پاتولوژی دیده می شود، آشکار شده و همچنین تولید بیش از حد انواع رادیکال های آزاد در این نواحی را موجب می شود.

رمضانی افزود: کمبود ویتامین B نیز در بروز آلزایمر نقش دارد، توصیه می شود، میوه و سبزیجات، نان ها و دیگر مواد تهیه شده از غلات، سیب زمینی، حبوبات و دیگر دانه ها و روغن زیتون که از منابع اصلی تامین کننده چربی است، استفاده شود.

این متخصص تغذیه با بیان اینکه موادی مانند توت فرنگی، و بادام زمینی خطر ابتلا به آلزایمر را کاهش می دهد، گفت: لازم است در هفته چهار عدد تخم مرغ استفاده و گوشت قرمز به میزان کم مصرف شود، مواد غذایی سرشار از آنتی اکسیدان ها، رادیکال های آزاد را خنثی می کنند که این مواد غذایی سرشار از ویتامین های C ,E هستند.

مینیمال
هایی برای زندگی

تازه های سلامت

قارچ سیاه بیماری جدیدی نیست

رئیس مرکز مدیریت بیماری‌های وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی گفت: قارچ سیاه بیماری جدیدی نیست و در افرادی که بیماری‌های زمینه‌ای مانند دیابت، نقص ایمنی بدن دارند، شایع است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، محمد مهدی گویا افزود: «موکورمایکوزیس» یا قارچ سیاه یک عفونت قارچی جدی است که فرصت طلب بوده و در افراد سالم به ندرت بروز می یابد، این بیماری در افرادی که دارای بیماری های زمینه ای بوده و خوب درمان نشدند، ایجاد شده و قابل درمان است.

وی اظهار کرد: همچنین قارچ سیاه در افراد مبتلا به کرونا که در بیمارستان به مدت طولانی بستری می شوند نیز دیده شده و این عفونت از طریق بینی، دهان و چشم وارد بدن شده و خوردن غذای آلوده نیز در بروز قارچ سیاه نقش دارد.

گویا تصریح کرد: این عفونت از حدقه چشم به مغز سرایت کرده و می تواند ریه ها و دستگاه گوارش را نیز درگیر کند، یکی از این علایم حمله قارچی به رگ‌های خونی است که منجر به تشکیل لخته‌های خون و مرگ بافت اطراف آن به دلیل از دست دادن خون‌رسانی می‌شود. اگر بیماری مغز را درگیر کند، در این صورت علایم ممکن است شامل سردرد یک طرفه در پشت چشم، درد صورت، تب، گرفتگی بینی باشد که به ترشحات سیاه و سفید و سینوزیت حاد همراه با تورم چشم تبدیل می‌شود.

به گفته‌وی، همچنین دیگر علایم بیماری قارچ سیاه ریوی شامل تب، سرفه کردن، درد قفسه سینه و تنگی نفس است و می تواند به صورت تاول یا زخم و ضایعات پوستی ظاهر و ناحیه آلوده سیاه شود.

رئیس مرکز مدیریت بیماری‌های وزارت بهداشت خاطرنشان کرد: تاکنون هیچ مورد مرگ و میر ناشی از ابتلا به قارچ سیاه در کشور گزارش نشده و با دارو این بیماری قابل درمان است.

بر اساس گزارش وزارت بهداشت، در یک سال گذشته حدود پنج مورد ابتلا به بیماری قارچ سیاه در ایران گزارش شده که دو مورد از بیماران، جان خود را از دست دادند.

همه این بیماران دیالیتی بودند و درگیری ریوی بالایی داشتند. اکنون، مهم‌ترین خطر، کرونا به دلیل کشندگی بالای آن است نه قارچ سیاه و طی مدت اخیر هم با توجه به بحران کرونا مصرف کورتون به‌شدت افزایش پیدا کرده که این عوامل موجب افزایش بیماران کرونایی مبتلا به موکورمایکوزیس شده‌است.

از ابتدای شیوع ویروس کرونا در ایران (اسفند ۹۸) تا کنون ۸۲ هزار و ۲۱۷ نفر از هموطنان جان خود را از دست داده اند.

با جامعه 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 می شود.

شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸