



کشف ۲ روش مؤثر برای درمان بیماران مبتلا به کرونا

نقش اکمو در درمان بیماران مبتلا به کرونا

دستگاه اکمو خون بیمار را از بدنش خارج کرده، اکسیژن کافی را به خون رسانده و سپس خون با اکسیژن را به بدن بیمار بازمی گرداند، با این روش دستگاه اکمو باعث استراحت و بهبودی ریه‌ها و قلب‌ها می‌شود، در واقع اکمو زمانی برای بیمار استفاده می‌شود که تمامی اقدامات درمانی ممکن صورت گرفته است.

همچنین این روش می‌تواند به بیمارانی که استفاده از دستگاه تنفس مصنوعی (ونتیلاتور) برای آن‌ها کافی نیست کمک کند.

در این تحقیق ۳۲ بیماری که به شدت به بیماری کووید ۱۹ مبتلا بودند و از دستگاه اکمو استفاده می‌کردند مورد بررسی قرار گرفتند، هنگام بررسی‌ها ۲۲ نفر از بیماران نجات پیدا کردند که از این ۲۲ بیمار، ۱۷ نفر هنوز نیاز به دستگاه اکمو داشتند و فقط ۵ نفر از آن‌ها توانستند اکمو را کنار بگذارند.

دستگاه اکمو و بیماران کرونا

شباهت جالب ۵ بیماری که از اکمو استفاده می‌کردند
 ۵ نفری که توانستند اکمو را کنار بگذارند یک شباهت جالب با یکدیگر داشتند، همه آن‌ها از نوعی دستگاه اکمو استفاده می‌کردند که فقط از ریه‌های آن‌ها محافظت می‌کرد

در قالب یک پژوهش بررسی شد:

تاثیر ماساژ در آب بر بیماران دارای ام‌اس



برای تعادل بهتر روی صندلی نشسته و به مدت ۲۰ دقیقه ماساژ در هر جلسه در زیر آب برای روی اندام تحتانی انجام شد. تمرینات برای سه جلسه در هفته و به مدت شش هفته انجام شد. دمای آب بین ۲۵-۲۸ و حداکثر ۳۰ درجه سانتی گراد و شرایط استاندارد، ایمن و بهداشتی بود.

نویسندگان این مقاله می‌گویند: «نتایج این تحقیق نشان داد که شش هفته ماساژ در آب باعث افزایش سرعت راه رفتن افزایش تعادل استاتیک و دینامیک، کاهش شدت درد، کاهش خستگی و افزایش کیفیت زندگی زنان مبتلا به ام‌اس شده‌است.»

پژوهش، تست راکبورت جهت تعیین سرعت راه رفتن، تست لکلک برای اندازه‌گیری تعادل ایستا جهت کنترل پاسچر(تعديل شده برای بیماران ام‌اس)، تست Y برای اندازه‌گیری تعادل پویا، پرسشنامه بصری درد VAS جهت سنجش درد، پرسشنامه خستگی MFIS جهت سنجش خستگی و پرسشنامه کیفیت زندگی ۳۶SF جهت سنجش کیفیت زندگی بودند.در این مقاله درباره پروتکل ماساژ در آب آمده‌است: «مداخله تمرینی به این شکل انجام شد که فرد ماساژور رو به روی آزمودنی قرار می‌گرفت، آزمودنی و ماساژور

نتایج یک پژوهش نشان می‌دهد ماساژ در آب می‌تواند باعث کاهش شدت درد و خستگی زنان مبتلا به ام‌اس شود و کیفیت زندگی آنان را افزایش دهد.

به گزارش ایسنا، ام‌اس یک بیماری مزمن و پیش‌رونده است که استقلال و توانایی فرد را برای شرکت مؤثر در خانواده و اجتماع تهدید می‌کند. در مورد بیماری‌های ام‌اس و بیماری‌های موضعی دیگر که درمان آن‌ها امکان‌پذیر نیست، هدف اصلی درمان، بهینه‌سازی کیفیت زندگی بیماران است. محققان پژوهشی تاثیر شش هفته ماساژ در آب را بر سرعت راه رفتن کنترل پاسچر، شدت درد، خستگی و کیفیت زندگی زنان مبتلا به ام‌اس بررسی کرده‌اند.

در این پژوهش که توسط دکتر عبدالرسول دانشجو از دانشگاه آزاد اسلامی، دکتر مهدی قیطاسی از دانشگاه شهید بهشتی و نسرين جعفری از دانشگاه آزاد اسلامی انجام شده، آمده است: «تحقیق حاضر پژوهشی کاربردی است که طی آن تلاش شده است تاثیر متغیر مستقل (ماساژ در آب) بر روی متغیرهای وابسته(سرعت راه رفتن، کنترل پاسچر)تعادل استاتیک و دینامیک)، شدت درد، خستگی و کیفیت زندگی مورد بررسی قرار گیرد.»

بر اساس آنچه در این مقاله بیان شده است، تعداد ۳۰ نفر از بیماران ام‌اس شهرستان خمینی‌شهر که زیر نظر پزشک متخصص تحت درمان بودند، در این پژوهش شرکت داشتند. آزمودنی‌ها به‌صورت هدفمند و با استفاده از نرم افزار G Power که حداقل تعداد نمونه مورد نیاز این مطالعه را ۰.۸ جامعه هدف نشان داد، انتخاب شده و در این پژوهش شرکت کردند.

تعداد گروه ماساژ در آب ۱۵ نفر بودند که شش هفته به انجام تمرینات مداخله‌ای پرداختند و تعداد ۱۵ نفر نیز در گروه کنترل قرار گرفتند که فعالیت‌های طبیعی زندگی روزانه را انجام دادند و هیچگونه برنامه تمرینی نداشتند.لبنازهای اندازه‌گیری در این

خطرات نگهداری آب لیمو در بطری پلاستیکی



نمی‌شود!و افزود: ظروف پلاستیکی برای نگهداری هر نوع ماده غذایی می‌تواند منجر به ضرر و زیان در بدن شود.

بسیاری از افراد آلیموی به اصطلاح طبیعی را با ظرف پلاستیکی از مغازه‌ها خریداری می‌کنند، این روش تهیه شده

یک متخصص تغذیه گفت: نگهداری مواد اسیدی مانند آلیمو در ظروف پلاستیکی مشکلات زیادی برای سلامت مصرف کنندگان ایجاد می‌کند.

نرگس جوزدانی، متخصص تغذیه و رژیم درمانی در گفت‌وگو با باشگاه خبرنگاران جوان، درباره عوارض نگهداری آلیمو در ظروف پلاستیکی گفت: ظروف پلاستیکی یا پت‌هایی که وجود دارند حاوی بیوفسفونیل A هستند، که می‌توانند در مجاورت اسید به موادی تبدیل شوند که برای بدن مضر هستند.

او درباره بهترین ظروف برای نگهداری مواد اسیدی گفت: بهترین روش برای نگهداری آلیمو و دیگر مواد اسیدی یا حتی رب گوجه فرنگی استفاده از ظروف شیشه‌ای و استیل است، چرا که این ظروف در برابر اسید هیچ واکنشی از خود نشان نمی‌دهند.

جوزدانی تصریح کرد: استفاده از ظروف پلاستیکی برای نگهداری از آلیمو می‌تواند باعث بروز سرطان‌های گوناگون در افراد شود؛ بنابراین استفاده از این روش به هیچ عنوان توصیه

یافته جدید پژوهشی؛

حتی یک وعده غذایی پرچرب موجب کندذهنی می شود



تحقیق جدید نشان می دهد سفارش چیزبرگر و سیب زمینی سرخ کرده می تواند به معنای واقعی موجب کندذهنی شود. به گزارش مهر، مطالعه اخیر محققان دانشگاه ایالتی اوهایو آمریکا نشان می‌دهد مصرف تنها یک وعده غذایی سرشار از چربی‌های اشباع شده می‌تواند به توانایی تمرکز فکری آسیب برساند.

چربی‌های اشباع شده در گوشت قرمز، محصولات لبنی، و روغن‌های گرمسیری از جمله روغن نارگیل و پالم یافت می‌شوند. به گزارش انجمن قلب آمریکا، آنها موجب افزایش کلسترول و لختگی عروق می‌شوند.

در مطالعه جدید به ۵۱ زن دو نوع وعده غذایی متفاوت داده شد: یک بار وعده غذایی سرشار از چربی اشباع شده و بار دیگر وعده غذایی سرشار از چربی اشباع نشده. هر دو وعده غذایی شامل ۹۳۰ کالری و ۶۰ گرم چربی بودند.

مهارت‌های فکری آنها ۵ ساعت بعد از صرف وعده غذایی از طریق یک برنامه کامپیوتری تست شد. این تست یک تا چهار هفته بعد هم تکرار شد اگرچه زنان این بار رژیم غذایی برعکس دفعه اول را دریافت کرده بودند. قبل از صرف هر دو دوره وعده غذایی، زنان مدت ۱۲ ساعت چیزی نخورده بودند.تیم تحقیق دریافت امتیاز زنان در تست کامپیوتری بعد از خوردن وعده غذایی سرشار از چربی اشباع شده در مقایسه با زمان صرف وعده غذایی مملو از چربی اشباع نشده همراه با روغن آفتابگردان ۱۱ درصد کمتر بود.محققان در مطالعه اولیه در یافته بودند مصرف بلندمدت رژیم غذایی پرچرب می‌تواند بر مهارت‌های فکری تأثیر گذارد.

پژوهشگران آمریکایی در پژوهش جدید به دو گزینه درمانی دست یافتند که می‌توانند در درمان بیماران مبتلا به کرونا مؤثر باشند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، بزرگ‌ترین تهدید برای ادامه زندگی مبتلایان به کرونا اختلال در عملکرد ریه‌هایشان است، اگر عملکرد ریه‌ها به درستی انجام نگیرد خون نمی‌تواند اکسیژن کافی را به مغز، کبد و سایر اندام‌ها منتقل کند.

در یک مطالعه جدید گروهی از محققان دانشگاه ویرجینیای غربی " WVU" (یکی از دانشگاه‌های ایالات متحده آمریکا) نشان دادند که دستگاهی با نام اکمو (ECMO) یا اکسیژناسیون غشایی برون‌پیکری" می‌تواند برای درمان بسیاری از بیماران مبتلا به کرونا مفید باشد، اما اکمو ممکن است برای بیماران سالمند که دارای بیماری‌های زمینه‌ای دیگری هستند و قلب آن‌ها قوی نیست، کارایی مفیدی نداشته باشد.

اکمو (ECMO) وسیله‌ای مکانیکی است که به منظور حمایت موقت (از چند روز تا چند ماه) قلب یا ریه و یا هر دوی آن‌ها به صورت نیمه وقت یا کامل استفاده می‌شود تا در این فرصت ارگان آسیب دیده عملکرد طبیعی خود را بازیافته یا مورد پیوند قرار گیرد.

۱۵ میوه برای پاکسازی بدن در روزهای کرونایی



در روزهای کرونایی که سلامت سیستم ایمنی بدن اهمیت فراوانی دارد با مصرف ۱۵ میوه پراختصاص می‌توان بدن را پاکسازی کرد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، در روزهایی که در پی شیوع ویروس کرونا در جهان سلامت سیستم ایمنی بدن اهمیت زیادی دارد با مصرف تنها ۱۵ میوه طلایی، می‌توانید سموم مضر و خطرناک داخل بدنتان را در کمترین زمان ممکن پاکسازی و سیستم ایمنی بدن خود را تقویت کنید.

در ادامه به این ۱۵ میوه و خواص هر کدام اشاره می‌کنیم:

پاکسازی بدن با انجیر

انجیر یک میوه مغذی با خواص پاک‌کنندگی است که از تولید سم در ادرار جلوگیری کرده کبد و مثانه را پاکسازی می‌کند.

تقویت سیستم ایمنی بدن با زغال اخته

زغال اخته، میوه ضد باکتری است و بدن را از باکتری‌ها و ویروس‌های مضر که در مجاری ادرار معلق می‌مانند پاکسازی می‌کند.

سم زدایی بدن با گریپ فروت

گریپ فروت، سم‌زدایی طبیعی رود، معده و کبد را انجام می‌دهد. عصاره سرشار از مواد مغذی آن، یک سم زدایی قوی است.

جلوگیری از عفونت با بلوبری

بلوبری با حبس باکتری‌ها در مجاری ادرار مثل یک آنتی‌بیوتیک عمل می‌کند و در نتیجه از عفونت جلوگیری می‌کند.

دفع سموم بدن با هندوانه

هندوانه حاوی سیترولین است که مثل یک فیلتر، کبد و کلیه را از آمونیاک پاکسازی می‌کند.

تقویت سیستم ایمنی بدن با خیار

خیار فقط در مراقبت‌های پوستی استفاده نمی‌شود. چند تکه از آن را به آب آشامیدنی خود اضافه کنید تا آب‌رسانی فوق‌العاده برای بدن شما به همراه داشته باشد.

افزایش سلامت دستگاه گوارش با مصرف پاپایا

پاپایا به طور طبیعی از بدن سم‌زدایی می‌کند و انرژی و سلامت دستگاه گوارش را افزایش می‌دهد.

پاکسازی بدن با کیوی

کیوی با ویتامین c فراوان خود پاکسازی عمیقی در بدن انجام می‌دهد و باعث می‌شود صبح را با انرژی از خواب بیدار شوید.

باز کردن رگ‌های خونی با مصرف آووکادو

آووکادو، سرشار از آنتی‌اکسیدان است و رگ‌های خونی را باز می‌کند و سموم تخریب‌کننده شریان‌ها را از بین می‌برد.

پاکسازی دستگاه گوارش بدن با سیب

سیب، سرشار از پکتین است. این ماده ساخت سموم در بدن را کاهش می‌دهد و دستگاه گوارش را پاکسازی می‌کند.

تقویت سیستم ایمنی بدن با انار

انار منبع بسیار غنی از آنتی‌اکسیدان است. این میوه به جنگ بیماری‌ها می‌رود و سیستم ایمنی را تقویت می‌کند.

دفع سموم مضر بدن با توت فرنگی

توت فرنگی به دفع سموم بدن کمک می‌کند و به خاطر خاصیت ادرار آور بودن، باعث کاهش وزن می‌شود.

تقویت دستگاه گوارش با آناناس

آناناس حاوی بروملین است، یک آنزیم هاضمه که روده را تمیز و دستگاه گوارش را تقویت می‌کند.

بهبود عملکرد کبد با گوجی بری

گوجی بری ویتامین C بیشتری نسبت به پرتقال و بتاکاروتن بیشتری از هویج دارد. ویتامین c به دفع ضایعات از بدن کمک می‌کند و بتاکاروتن عملکرد کبد را بهبود می‌بخشد.