

چگونگی زندگی کردن

همیشگی با ویروس کرونا

افراد برای این که بتوانند به راحتی با کرونا زندگی کنند باید توجه ویژه‌ای به برخی نکات دلشته باشند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، اپیدمی ویروس کرونا همچنان از بین نرفته است پس تمام افراد باید تا کشف دارو یا واکسن این بیماری نکات بهداشتی و زدن ماسک را کماکان رعایت کنند تا بتوانند مانع بروز و انتقال ویروس به دیگران شوند.

احتمالاً تا سال‌های آینده تمام دنیا و افراد درگیر ویروس کرونا خواهند بود، به همین دلیل باید سبک زندگی خود را تغییر دهند.

گذراندن زمان با زوج همیشگی کرونا و زندگی

افراد برای این که بتوانند با ویروس کرونا به طور مداوم زندگی کنند باید این نکات را رعایت کنند.

-در بیرون از خانه و محیط‌های جمعی ماسک بزنید.

-توصیه می شود حتی‌الامکان خانه بمانید. -حتماً خارج از منزل فاصله‌دو متری خود را با دیگران رعایت کنید.

-با دیگران دست داده نشود و تماسی با صورت خود نداشته‌باشید.

-دستان خود را به طور مداوم ضدعفونی کنید.

-تا حد امکان با وسیله عمومی ارتباط نداشته باشید.

-وسایل پرکاربرد مانند تلفن همراه،کلید و غیره را مدام ضدعفونی کنید.

-تا حد امکان مهمانی های جمعی برگزار نکنید.

-تغذیه سالم داشته باشید تا سطح ایمنی بدنتان بالا باشد.

شروط انجام جراحی‌های

زیبایی در شرایط کرونا

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران درباره شرایط انجام جراحی‌های زیبایی در شرایط کرونا توضیح داد.

به گزارش ایسنا و بنابر اعلام روابط عمومی انجمن جراحان پلاستیک و زیبایی ایران، دکتر حمیدرضا فتحی - فوق تخصص جراحی پلاستیک و زیبایی در مورد انجام جراحی‌های زیبایی در شرایط کرونایی کشور اظهار داشت: از ۱۷ اردیبهشت سال جاری بر اساس لایحه وزارت بهداشت و بر اساس کاهش شیب ابتلا به کرونا در کشور انجام جراحی‌های زیبایی در کشور بلامانع است ولی پروتکل هایی در این زمینه در نظر گرفته شده که اجرای دقیق آن بسیار حائز اهمیت است.

وی درباره شروط انجام جراحی‌های زیبایی افزود: بر اساس این پروتکل، افراد دارای نقص سیستم ایمنی، سن بالای ۶۰ سال و کمتر از ۱۰ سال و افرادی که دارای بیماری زمینه‌ای هستند و یا اینکه در ارتباط با فرد مبتلا به کرونا بوده‌اند و تست کرونای آنها مثبت یا مشکوک باشد، جراحی زیبایی نباید برای آنها انجام شود.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت: در صورتی که پروتکل های بهداشتی جهت انجام جراحی‌های زیبایی کاملاً رعایت شود، جراحی زیبایی مطلقاً خطری برای فرد مورد نظر نخواهد داشت، البته باید در نظر گرفت که جراحی‌های زیبایی سنگین در شرایط کنونی بهتر است انجام نشود.

فتحی در پاسخ به این پرسش که آیا جراحی بینی جزو جراحی‌های پیچیده زیبایی محسوب می‌شود؟ گفت: خیر.

جراحی بینی جراحی سنگین زیبایی نیست و با رعایت پروتکل‌های بهداشتی انجام این جراحی بلامانع است.

سیب:

مطالعه دانشگاه جان هاپکینز که نشان داد یک رژیم غذایی حاوی گوجه فرنگی باعث کاهش تخریب بافت ریه در افراد سابقاً سیگاری می‌شود، این مزیت را برای سیب نیز ثابت کرده است. سیب سرشار از کوترستین است که دارای خواص آنتی هیستامین، ضد التهابی و آنتی اکسیدانی است و می‌تواند خطر ابتلا به بیماری مزمن ریوی، آسم و برونشیت را کاهش دهد.

بسیاری از غذاها از جمله پیاز، انگور، مرکبات، گیلان و گیاه کبَر دارای کوترستین زیاد هستند، اما سیب به خصوص سرشار از این ماده است.

آویشن:

آویشن به طور خاص یک داروی عالی برای سرفه است. این گیاه همچنین به تنفس و گلو نیز کمک می‌کند. این گیاه همچنین برای درمان برونشیت نیز پیشنهاد می‌شود. آویشن را به روش‌های مختلفی از جمله دم کردن گیاه آن، استفاده از روغن‌های گیاهی آن و همچنین برگ‌های تازه این گیاه می‌توان استفاده کرد.

زنجبیل:

زنجبیل برای سلامتی ریه‌ها بسیار مفید است. زنجبیل و همچنین زردچوبه حاوی ترکیبات ویژه است که دارای اثرات ضد التهابی قدرتمند هستند. مصرف آن‌ها ممکن است به کاهش آسیب‌های ریه و محافظت در برابر آسیب به DNA و بافت در ریه‌ها کمک کند. نه تنها زنجبیل دارای خواص ضد التهابی است، بلکه تأثیر آرامش بخش در عضلات دارد که به باز شدن مجاری هوایی کمک می‌کند.

سیر:

سیر به ویژه هنگامی که به صورت خام یا به صورت عصاره مصرف شود، آنتی اکسیدان‌هایی را تأمین می‌کند که می‌تواند به محافظت از سلول‌های موجود در ریه‌ها و دفاع در برابر آسیب‌های رادیکال آزاد کمک کند.سیر همچنین ممکن است مسیرهای سم زدایی بدن را تقویت کرده و از فعال شدن سیستم ایمنی بدن که از مسیرهای بینی محافظت می‌کند، پشتیبانی کند.سیر همچنین دارای خاصیت ضد عفونی‌کننده خفیفی است و به علاوه می‌تواند برای بهبود سلامت ریه به کاهش التهاب در بدن کمک کند.

ترپ کوهی:

ترپ کوهی و واسای (ترپ ژاپنی) می‌توانند سیستم تنفسی را به بهبودی سرماخوردگی منجر تحریک کنند. تحقیقات همچنین نشان می‌دهد که ترپ کوهی آزنیم‌ها را مقابله با سرطان را فعال می‌کند.

عصاره قلم استخوان:

استفاده از عصاره قلم در سوپ رشته فرنگی مرغ به بهبودی سرماخوردگی منجر می‌شود. عصاره مغز استخوان مملو از مواد معدنی و کلارژن است و می‌تواند گلو را مرطوب نگه داشته و از بدن و سیستم ایمنی بدن پشتیبانی کند.

معرض این ریسک قرار دارند.

دکتر «محمد سجادی»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه مریلند، در این باره می‌گوید: «براساس اسناد و شواهد موجود به نظر می‌رسد که ویروس دوره سخت‌تری در بین مردم ساکن اقلیم گرم و گرمسیری دارد.»

به گفته محققان، این تحقیق گسترده تعیین می‌کند که الگوسازی آب و هوا می‌تواند احتمال گسترش کووید ۱۹ را پیش بینی نماید و بدین طریق، امکان پیش بینی مناطقی که در معرض ریسک بالاتر گسترش این ویروس در آینده نزدیک هستند وجود دارد.

الگوی فصلی پیروی می‌کند.

به گزارش مهر، دانشمندان دریافتند تمامی شهرها و مناطق دچار شیوع گسترده کووید ۱۹ دارای اقلیم زمستانی با میانگین دما ۵ تا ۱۱ درجه سانتیگراد و میانگین رطوبت ۴۷ تا ۷۹ درصد بودند و در عرض جغرافیایی ۳۰ تا ۵۰ قرار دارند.این مناطق شامل ووهان چین، کره جنوبی، ژاپن، ایران، شمال ایتالیا، سیاتل آمریکا و شمال کالیفرنیا است.

یافته‌ها نشان داد ایالات میانی آمریکا و همچنین منطقه نیواینگلند بیشتر در



حین و بعد از فعالیت بدنی به نوشیدن آب اقدام و از این طریق

میزان آب دست دادن آب بدن را جبران کنند. همچنین افرادی که در محیط یا دمای گرم و مناطق مرتفع فعالیت دارند، باید به نوشیدن بیشتر آب اقدام کنند.

رحمانی ادامه داد: ترکیب غذاها از جمله عواملی است که ممکن است نیاز به آب را بیشتر کند، کسانی که به مصرف شور تمایل دارند به علت نمک زیاد نباید از نوشیدن فراوان آب غافل شوند.

او گفت: افرادی که از مواد پروتئینی به خصوص گوشت

استفاده می‌کنند، نیاز به آب بیشتری خواهند داشت که باید

ایستاده غذا بخورید

نشسته غذا خوردن باعث تسلط بیشتر بر بشقاب می‌شود و تا زمانی که حجم معده شما از غذای زیادی پر نشود از سر میز بلند نخواهید شد به همین علت دانشمندان و متخصصان تغذیه توصیه می‌کنند که در زمان غذا خوردن حتماً ایستاده باشید؛ چراکه با این روش کالری



بیشتری می‌سوزانید و کمتر غذا می‌خورید.

مصرف شکلات تلخ

شکلات دارای خواص فراوانی از جمله پر کردن حجم معده است که

محققان برای کاهش وزن و پیشگیری از اضافه وزن حین غذا خوردن به اطلاعاتی دست یافته‌اند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، چاقی یا اضافه وزن به یکی از مهم‌ترین معضلات افراد در این روزها به خصوص در دوران خانه نشینی با توجه به شیوع ویروس کرونا تبدیل شده است.

ممکن است برای کاهش وزن رلکارهای زیادی را امتحان کرده باشید، اما نه‌تنها نتیجه‌ای ندیده‌اید بلکه ناامید هم شده باشید. دانشمندان به این نتیجه دست یافته‌اند که انجام هر کاری اگر بر اساس قوانین و مقررات خاص خود باشد حتماً سودمند است؛ بنابراین در ادامه با روش‌های آزمایش شده توسط محققان می‌توانید لشتهای خود را در مصرف غذا سرکوب کنید.

مسواک زدن

اگر چند دقیقه قبل از مصرف غذا به مسواک زدن اقدام کنید، سبکالی به مغز شما هشدار می‌دهد که غذا تمام شده است و در این صورت دیگر احساس گرسنگی نمی‌کنید بلکه تا چند ساعت هم سیر خواهید بود.

نوشیدن آب ولرم

محققان به این تبحه دست یافته‌اند که نوشیدن یک لیوان آب ولرم، ۲۰ دقیقه قبل از غذا باعث پر شدن حجم معده می‌شود و با این روش مغز از مصرف غذای اضافی دست برمی‌دارد و به معده دستور سیر بودن می‌دهد.

یافته محققان فرانسوی:

ار تباط مصرف لبنیات

و غذاهای چرب با بروز

آکنه در بزرگسالان



به گفته محققان، تغذیه مناسب مولفه مهم درمان بیماری آکنه است.

به گزارش مهر، مطالعه بیش از ۲۴ هزار فرد بزرگسال فرانسوی نشان می‌دهد خوراک شیرین و چرب بخصوص شیرشکلات، نوشیدنی‌های شیرین محصولات لبنی و غذاهای چرب و شیرین، همگی احتمال بروز جوش صورت را افزایش می‌دهد.

دکتر «امیلی اسپیدیان»، سرپرست تیم تحقیق از بیمارستان موندور فرانسه، در این باره می‌گوید: «یافته‌ها از این فرضیه دفاع می‌کند که رژیم غذایی غربی که مملو از محصولات حیوانی و غذاهای چرب و قندی است، با بروز آکنه در بزرگسالی مرتبط است.»

به گفته محققان، یکی از دلایل بروز آکنه ناشی از رژیم غذایی مملو از قند ایجاد تغییر در پویایی عادی هورمون‌های فرد است. این رژیم غذایی پرقند می‌تواند موجب افزایش انسولین شده و بر سایر هورمون‌ها تأثیر گذارد که منجر به بروز آکنه می‌شود.

به مطالعه جدید، به بررسی افراد بزرگسال پرداخته شد و فقط جوانان زیر ۱۸ سال مورد بررسی قرار نگرفتند. این مطالعه خیلی دقیق بود. هزاران شرکت کننده فرانسوی گزارش ۲۴ ساعته رژیم غذایی‌شان را در طول یک دوره دو هفته‌ای ارائه کردند.

نتیجه نشان داد برخی مواد خوراکی نظیر لبنیات، مواد خوراکی چرب و شیرین از محرک‌های احتمالی آکنه هستند.

البته مقدار مصرف هم بسیار مهم است. به عنوان مثال، نوشیدن روزانه یک لیوان شیر احتمال آکنه را تا ۱۲ درصد و نوشیدن یک نوشیدنی قندی نظیر نوشابه گازدار این ریسک را تا ۱۸ درصد افزایش می‌دهد.

اما نوشیدن ۵ لیوان نوشابه قندی یا شیر در روز به ترتیب این احتمال را دو برابر یا ۷۶ درصد افزایش می‌دهد.

همچنین یک وعده غذایی چرب نظیر برگریا یا شیرینی یعنی کوکی و دونات احتمال آکنه را تا ۵۴ درصد افزایش می‌دهد. نوشیدن شیرشکلات هم با افزایش ۲۸ درصدی ریسک بروز آکنه مرتبط است.

یافته‌ها نشان داد مصرف غذاهای سالم‌تر نظیر سبزیجات، ماهی، و غذاهای گیاهی، با کاهش بروز آکنه در بزرگسالان مرتبط است.

یافته پژوهشی محقق ایرانی دانشگاه آمریکا؛

کروناویروس دارای یک الگوی

فصلی است

تحقیق جدید نشان می دهد کروناویروس جدید همانند ویروس آنفلونزا از یک