

علت سرماخوردگی در روزهای گرم سال

افزایش دما و کووید ۱۹

دانشیار دانشگاه علوم پزشکی ایران، در خصوص سرماخوردگی و همچنین بیماری کووید ۱۹ در روزهای گرم سال، توضیحاتی ارائه داد.

یابک مهشید فر، با عنوان این مطلب که سرماخوردگی در فصول گرم سال هم اتفاق می افتد، به مهر، گفت: علت سرماخوردگی، کاهش دما نیست. بلکه دلیل آن، تهویه نامناسب است.

چه کسانی باید از شیلد استفاده کنند؟



همزمان با شیوع ویروس کرونا در کشور استفاده شیلد جهت پیشگیری از ابتلا به بیماری برای برخی از افراد لازم و ضروری است. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، شیلد محافظ صورت یکی از اقلام محافظ شخصی است که از کل صورت در برابر آلودگی ها و مواد شیمیایی محافظت می کند. به کارگیری این محصول به خصوص برای افرادی که جزو کادر درمانی هستند، ضروری محسوب می شود. زیرا مانع از برخورد ترشحات بدن بیمار به آن ها می شود.

در دوران شیوع کرونا و دیگر بیماری های ویروسی شیلد می تواند بسیار مفید باشد و از انتقال بیماری پیشگیری کند. به منظور عدم انتقال کرونا و برخی دیگر از بیماری ها لمس نکردن صورت توسط دست آلوده بسیار مهم است.

زمانی که شیلد روی صورت قرار می گیرد، دیگر امکان لمس صورت توسط دست وجود نخواهد داشت و در نتیجه از انتقال بیماری ها پیشگیری می شود. از دیگر مزیت های شیلد این است که این وسیله محافظتی را به دفعات مختلف می توان مورد استفاده قرار داد. فردی که از شیلد استفاده می کند دیگر به صورت ناخودآگاه صورت و بینی خود را توسط دست لمس نمی کند و به این ترتیب احتمال انتقال بیماری کاهش می یابد.

افرادى که لازم است در روزهای شیوع کرونا برای تردد در جامعه از شیلد استفاده کنند به شرح زیر هستند:

- افرادی که به دلیل ناراحتی تنفسی و تنگی نفس نمی توانند ماسک بزنند.
- افرادی که سخنرانی می کنند و باید صدای خود را به حضار برسانند.
- کودکان

ارائه دهندگان خدمات سلامت البته باید به این نکته توجه داشت که استفاده همزمان از شیلد و یک ماسک تنفسی مناسب، ترکیبی عالی و قابل اطمینان در برابر ویروس کرونا می باشد. همچنین شیلد برخلاف برخی از ماسک ها، یکبار مصرف نیست و قابل شستشو و استفاده متناوب است. از جمله نکات مهم برای استفاده از شیلد محافظ صورت می توان به موارد زیر اشاره کرد:ماسک

- شیلد به تنهایی محافظ کامل نیست، همزمان از ماسک هم استفاده کنید.
- شیلد را هر روز بشویید.
- استفاده از شیلد اکیدا در افراد مبتلا به کرونا یا دارای عطسه و سرفه توصیه نمی شود.
- شیلد برای افرادی که ردیفی می نشینند مثل مسافران اتوبوس محافظت کننده نیست.
- موثر بودن شیلد و ماسک منوط به رعایت اصول بهداشتی در زمان گذاشتن و برداشتن این وسایل محافظتی است، بنابراین نسبت به شستشو و ضدعفونی دستان خود زمان استفاده از وسایل حفاظتی اقدام کنید.

این متخصص طب اورژانس، افزود: تهویه نامناسب در مکان های بسته، باعث می شود بازدم افراد باعث بیماری شود. عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران، در خصوص تاثیر گرما بر کاهش بیماری کووید ۱۹، گفت: تحقیقات نشان می دهد که افزایش دما تأثیری در کاهش این بیماری ندارد. مهشیدفر ادامه داد: آنچه باعث پیشگیری از انتقال ویروس می شود، رعایت فاصله گذاری اجتماعی و پروتکل های بهداشتی است. این متخصص طب اورژانس، بر ضرورت استفاده از ماسک در فضاهای بسته و محیط هایی که تجمع زیاد است، تأکید کرد و گفت: رعایت فاصله گذاری اجتماعی و همچنین استفاده از تهویه مناسب در محیط های بسته، می تواند از انتقال بیماری جلوگیری کند.



براساس معادله ماسک؛

درصد ابتلای شما به کرونا چقدر است؟



اعلام می شود که همه افراد باید این ویروس را بگیرند، البته ارزیابی صحت و سقم این نظریه را باید به دست زمان سپرد، اما شاید برخی افراد که ماسک نمی زنند این نظریه را پذیرفته اند، اما واقعیت این است که ماسک از انتقال جلوگیری می کند و قطعاً با استفاده از آن می توان زنجیره انتقال ویروس را شکست.

نمونه مثبت ابتلا به ویروس کرونا در بین همکاران آزمایشگاه های سطح استان گزارش نشده است و این وضعیت نشان می دهد که وسایل حفاظت فردی در پیشگیری از ابتلا به کرونا بسیار اهمیت دارد. این متخصص ویروس شناسی گفت: در خصوص استفاده از ماسک تئوری های مختلفی وجود دارد، حتی در کشور پیشرفته ای مانند سوئد

کارهای روزمره ای که دندان هایتان را خراب می کند

یک ساعت از خوردن غذا و نوشیدنی ها مسواک بزنید تا از پوسیدگی دندان جلوگیری شود.

مسکن ها

دندان ها نیاز به مراقبت صحیح دارند که انجام بعضی از رفتارهای نامناسب در زندگی، سلامت آنها را به خطر می اندازد. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، داشتن دندان های سالم نیازمند زمان و مراقبت صحیح و به موقع از آنها است. برخی افراد با انجام فعالیت هایی نامناسب سلامت دندان های خود را به خطر می اندازند. از جمله رفتارهای نامناسب در موضوع سلامتی دندان ها می توان به موارد زیر اشاره کرد:

استفاده از دندان به عنوان ابزار اگر از دندان های خود برای باز کردن در بطری، پرسب های لباس یا باز کردن کیسه های پلاستیکی استفاده می کنید؛ فوراً این کار را متوقف کنید. همچنین با دندان های خود یخ ها را نشکنید، زیرا این کار به سلامت دندان شما آسیب زیادی می زند.

شکر

شکر دشمن شماره یک دندان شماست و هر چه مدت بیشتری در دهان شما بماند توسط باکتری های تولید کننده اسید در دهان شما مصرف می شود. همچنین مینای دندان در اسیدها از بین می روند.

نوشیدن زیاد قهوه به سلامت دندان هایتان آسیب می زند مانند سیگار و استعمال دخانیات قهوه نیز می تواند دندان شما را لکه دار کند. اضافه کردن شکر بیشتر و نوشیدن چند فنجان قهوه در روز می تواند دندان های شما را زرد کند. عادت کنید حتماً طی ۳۰ دقیقه تا



از پزشک خود بپرسید که آیا داروهای شما ممکن است باعث خشکی دهان شود یا خیر. طبق اعلام انجمن دندانپزشکی آمریکا بیش از ۵۰۰ دارو از مسکن های درد تا آنتی هیستامین ها می توانند چنین اثری داشته باشند. خشکی دهان مانع از تولید بزاق می شود و خطر ابتلا و حفره های دندان را افزایش می دهد.

استفاده نادرست از خلال دندان

استفاده نادرست از خلال دندان ها می تواند باعث آسیب به مینای دندان و خراش روی سطح دندان ها شود. همچنین کشیدن خلال دندان در اعماق شکاف دندان شما باعث می شود فاصله بین دندان ها تغییر کند و شکاف ایجاد شود.

خوردن ناخن ها

خوردن ناخن فقط باعث ترک خوردن، قطع شدن یا ساییدگی دندان شما نمی شود. بلکه باعث اختلال در عملکرد فک می شود. هنگام گاز گرفتن ناخن فک های شما با فشار آوردن فک تختانی خود، در زاویه غیر طبیعی قرار می گیرند و با گذشت زمان این کار منجر به اختلال گیجگاهی فک “TMD” می شود که با درد همراه است.

مسواک زدن خیلی سفت و سخت

برخی از افراد دندان های خود را خیلی سخت مسواک می کنند یا این باور که باکتری ها را از سطح دندان های خود پاک می کنند، اما مسواک زدن تهاجمی می تواند با گذشت زمان باعث افزایش مینا و سوزش لثه شود. سعی کنید با استفاده از یک مسواک نرم دندان ها را به مدت ۲ دقیقه با شدت کمتری مسواک بزنید.

رطوبت ناکافی

آب رسانی مناسب یک راز برای دندان های سالم است. هنگامی که مسواک زدن ممکن نیست، نوشیدن یک لیوان آب به پاک کردن ذرات غذایی، باکتری ها و اسید دهان کمک می کند. نوشیدن آب بعد از مصرف غذاهای حاوی لکه مانند قهوه باعث می شود که سایر مواد شیمیایی ایجاد کننده لکه نیز از بین بروند و دندان های شما سفید تر و روشن تر بماند.

مطالعه ژنتیکی جدید نشان می دهد؛

تاثیر گروه خونی و ژن افراد بر احتمال شدت کووید ۱۹



طبق نتایج یک مطالعه جدید، ژن و گروه خونی فرد به تعیین احتمال شدت بیماری کووید ۱۹ کمک می کند.

به گزارش مهر، مطالعات قبلی نشان داده اند که نوع گروه خونی با شدت بیماری مرتبط است.

تیمی از محققان دریافته اند که افراد دارای گروه خونی A در مقایسه با سایر گروه های خونی، ۴۵ درصد بیشتر با ریسک ابتلا به کروناویروس جدید و ابتلا به بیماری کووید ۱۹ مواجه هستند. از سوی دیگر، افراد دارای گروه خونی O، سی و پنج درصد کمتر در معرض ریسک ابتلا به نوع شدیدتر کووید ۱۹ قرار دارند. دکتر «رابرت گلاتر»، از پیمارستان لنوکس هیل نیویورک در این باره می گوید: «ژن های کنترل کننده گروه خونی در تشکیل سطح سلول ها نقش دارند. تغییر در ساختار سطح سلول بر آسیب پذیری سلول آلوده به کروناویروس جدید تأثیر دارد.» وی در ادامه می افزاید: «ما از مطالعات قبلی هم می دانیم که نوع گروه خونی بر ریسک لختگی خون تأثیر دارد. و کاملاً مشخص شده که بیماران مبتلا به کووید ۱۹ با ریسک بالا لختگی خون مواجه هستند.» در این مطالعه، رتتیک و گروه خونی بیش از ۱۶۰۰ بیمار کووید ۱۹ از ایتالیا و اسپانیا و همچنین بیش از ۲۲۰۰ گروه کنترل سالم بررسی شده.محققان متوجه شدند علاوه بر گروه خونی، برخی دسته های ژنی با احتمال بالاتر ابتلا به نوع شدید کووید ۱۹ مرتبط هستند. به عنوان مثال یکی از توده های ژنی این ریسک را تا ۷۷ درصد افزایش می دهد.

عواملی که به شنوایی تان آسیب می زند



گوش ها اعضای مهمی از بدن انسان هستند و هر گونه اختلال در ناحیه گوش می تواند به شنوایی فرد آسیب برساند. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان گوش لسان شامل سه بخش گوش داخلی، گوش میانی و گوش خارجی است، اگر به هر یک از ساختارهای گوش داخلی آسیب وارد شود، می تواند منجر به ناشنوایی فرد شود. از دست دادن شنوایی می تواند بسیار ناامید کننده باشد؛ زیرا در این صورت تعاملات اجتماعی برای فرد ناشنوا بسیار دشوار می شود. همچنین کاهش شنوایی به طور غیر منتظره می تواند باعث کاهش اعتماد به نفس، افسردگی و اضطراب شود.

عواملی که باعث ناشوایی می شوند

ناشنوایی صنعتی

حوادث کار

آسیب سر

حوادث ترافیکی جدی

بر اساس آمار موجود بسیاری از کم شنوایی ها در نتیجه قرار گرفتن طولانی مدت در معرض سر و صدای بلند اتفاق افتاده است.

عوارض استفاده از گوش پاک کن ها

به گفته متخصصان شنوایی برای تمیز کردن گوش ها استفاده از گوش پاک کن پیشنهاد نمی شود؛ زیرا این عمل موجب تخریب پرده صماخ گوش خواهد شد.

آسیب دیگری که استفاده از گوش پاک کن به همراه دارد ایجاد سوزش در مجرای گوش و فشار دادن بیشتر موم گوش به سمت داخل است. تولید موم داخل گوش روشی است که بدن برای پاکیزه نگه داشتن و محافظت از گوش انجام می دهد، اگر موم داخل گوش بیش از حد معمول تولید شد، بهتر است برای تمیز کردن آن به پزشک مراجعه کنید.

هشدار؛ هنگام دویدن به موسیقی گوش ندهید

گوش دادن به موسیقی در حال ورزش، می تواند برای شنوایی شما خطرناک باشد، گوش دادن به صدای بلند موسیقی هنگام ورزش باعث از دست دادن دائمی شنوایی خواهد شد. برای جلوگیری این از اتفاق هنگام گوش دادن به موسیقی در زمان ورزش اگر صداهای اطراف خود را نمی شنوید احتمالاً در حال آسیب رساندن به حس شنوایی خود هستید. همچنین خطر استفاده از هندزفری تلفن همراه برای گوش ها بسیار بیشتر از هدفون ها است.

وارد شدن آب داخل گوش ها

اگر هنگام شنا کردن آب وارد گوش هایتان شده و در کانال گوش به دام بیافتد تبدیل به مکانی مناسب برای رشد باکتری ها می شود که می تواند باعث ابتلا به بیماری گوش شناگر شود.

برخی از افراد برای از بین بردن فشار هوایی که هنگام سفر با هواپیما در گوش جمع می شود، بینی خود را گرفته و سعی می کنند به آرامی هوا را از دهان خارج کنند که این اقدام باعث می شود به گوش هایتان آسیب وارد شود.

سفر با هواپیما در هنگام سرماخوردگی به گوش هایتان آسیب می زند

اگر سرما خوره اید و قصد سفر با هواپیما را دارید بهتر است بدانید که به دلیل عدم تساوی فشار بین دو طرف پرده گوش، گوش هایتان دچار درد می شود و ممکن است به مدت چند روز کم شنوا شوید؛ در موارد شدید خون ریزی و یا پارگی پرده صماخ گوش اتفاق می افتد. همچنین ابتلا به بیماری های مرتبط با خون مانند دیابت، فشار بالای خون و کلسترول بالا شنوایی افراد را تحت تأثیر قرار می دهد.

همچنین بر اساس تحقیقات استفاده از مسکن های بدون نسخه مانند آسپرین و ایبوپروفن، در دوزهای بالا به گوش هایتان آسیب خواهد زد.

۴ راهکار ساده برای تنظیم قند خون را می دانید؟

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، وجود سطح بالایی از گلوکز به بدن آسیب وارد می کند و به بروز بیماری هایی از قبیل دیابت منجر می شود. این در حالی است که با کنترل سطح قند خون، می توان از بروز بیماری هایی همچون دیابت به چند روش موثر پیشگیری کرد.

کاهش مصرف مواد غذایی فرآوری شده

غذای فرآوری شده تنها شامل غذای مایکروویو و دیگر غذاهای آماده نمی شود. هر غذایی که به نحوی از شکل طبیعی خود خارج شده باشد، چه به دلایل افزایش سطح ایمنی چه برای راحتی کار افراد، غذای فرآوری شده نام می گیرد. این یعنی از آنچه فکشر را می کنید بیشتر غذای فرآوری شده می خورید. کاهش مصرف خوراکی های فرآوری شده و تمرکز در مصرف سبزیجات، غلات خشکبار، حبوبات و گوشت ماهی و گوشت قرمز در کنترل سطح قند خون موثرتر است.

مصرف فیبر خوراکی پروتئین و چربی های سالم

این مواد باعث کاهش جذب مواد قندی کاهش سطح قند خون و بهبود مقاومت انسولین مفید در بدن می شوند. مصرف مواد شیرینار از منیزیم برای حفظ سطح قند خون و بهبود حساسیت نسبت به انسولین موثرتر است.

سرکه سیب

ترکیب آب و سرکه سیب و مصرف آن پیش از غذا خوردن به کنترل قند خون کمک می کند. پزشکان توصیه می کنند که افراد برای بهبود کارکرد کلیه ها و رگ های خونی و همچنین مقابله با بیماری های قلبی مصرف این سرکه را در برنامه غذایی خود بگنجانند. این نوشیدنی به زنان توصیه می شود چراکه وضعیت باروری را بهبود می بخشد. نوشیدن آب به کلیه ها کمک می کند تا میزان قند مازاد در خون را از طریقادرل دفع کند. برای کاهش سطح قند قند خون ۷ تا ۹ ساعت خواب در شبانه روز و انجام فعالیت های کاهنده استرس از قبیل ورزش و مدیتیشن توصیه می شود.