

فهرست بروز شده محققان:

معرفی پرریسک ترین افراد در معرض خطر ابتلا به کرونا

فهرست جدید افراد پرریسک در معرض ابتلا به بیماری شدید کووید ۱۹ از سوی مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری های آمریکا اعلام شده است.

به گزارش مهر، طبق این گزارش همچنان سالمندان و افراد مبتلا به بیماری‌های زمینه‌ای در معرض ریسک بالا ابتلاء به نوع شدید این بیماری هستند. دکتر «رابرت ردفیلد»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «تشخیص اینکه چه افرادی بیش از سایرین در معرض ریسک بالا ابتلاء به بیماری کووید ۱۹ هستند می‌تواند به افراد، خانواده‌های‌شان و جامعه‌شان در اتخاذ بهترین تصمیمات کمک‌کند».

قبلاً این مرکز اعلام کرده بود که افراد بالا ۶۵ سال در معرض ریسک بالا ابتلاء به نوع شدید بیماری هستند اما حال اعلام می‌شود که خطر این بیماری در بین افراد بزرگسال براساس سن بیشتر می‌شود و تنها به افراد بالا ۶۵سال محدود نمی‌شود. فهرست مشکلات پزشکی زمینه‌ای که خطر بیماری کووید ۱۹ شدید را افزایش می‌دهد به ترتیب زیر بسط و گسترش یافته است:

– بیماری مزمن کلیوی
 – بیماری مزمن انسداد ریه
 – چاقی
 – سیستم ایمنی ضعیف ناشی از پیوند عضو
 – مشکلات جدی قلبی نظیر نارسایی قلبی، بیماری عروق کرونر یا کاردیومیوپاتی
 – بیماری سلولی دلسی شکل
 – دیابت نوع ۲
 تغییرات این فهرست حاکی از این است که بیماران بیشتری در معرض ریسک بالا بیماری کووید ۱۹ قرار دارند. محققان هشدار می‌دهند هرچقدر بیماری‌های زمینه‌ای افراد بیشتر باشد خطر ابتلاء به بیماری در آنها بیشتر خواهد بود.

سایر مشکلات افزایش دهنده ریسک بیماری که به این فهرست اضافه می‌شوند عبارتند از: بیماری آسم، فشارخون بالا، مشکلات نورولوژیکی نظیر زوال عقل، بیماری مغزی عروقی نظیر سکته مغزی، و بارداری.

سلامت

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت مطرح کرد؛

بایدها و نبایدهای تغذیه ای برای مبتلایان به کرونا



عبداللهی درباره رعایت رژیم غذایی حین ابتلا به کرونا و پرهیز غذایی در این دوران توضیح داد.
به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، زهرا عبداللهی مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت درخصوص تغذیه صحیح در دوران شیوع ویروس کرونا اظهار کرد: رعایت تغذیه صحیح و پیروی از یک برنامه غذایی درست، نه تنها از پیشگیری این ویروس جلوگیری می‌کند بلکه اگر فرد به کرونا نیز مبتلا شده باشد، روند بهبودی در بدن را تسریع خواهد کرد.

چه خوراکی هایی مصرف کنیم؟

او ادامه داد: مصرف زیاد آب و مایعات در طول دوران ابتلا به کرونا همچنین مصرف غذاهای ساده، آب‌پز، بخار پز و تنوری بسیار موثر است. مصرف کافی سبزی و میوه به تعداد حداقل دو الی سه میوه در طول روز همچنین آب‌میوه طبیعی اعم از سبزیجات خام که به

طور کامل و دقیق شسته و ضدعفونی شده با غذا به بهبودی بدن در برابر این ویروس کمک خواهد کرد. عبداللهی با اشاره به اینکه منابع پروتئینی هم برای بیماران کرونایی باید در نظر گرفته شود، افزود: این منابع شامل انواع

سلامت ژن ها تحت تاثیر محل زندگی است



محل‌ای که کودک در آن بزرگ می‌شود، سلامتی ژن‌های وی را تحت تاثیر قرار می‌دهد.

به گزارش ساینس دیلی، محققان ژن‌های ۲۰۰۰ کودک در انگلستان و ولز را تا سن ۱۸ سالگی مورد مطالعه قرار دادند و دریافتند، نوجوانانی که در محل‌هایی با شرایط نامناسب از جمله محرومیت اقتصادی و قطع ارتباطات اجتماعی و خطر زندگی می‌کنند، تغییراتی در اپی‌ژنوم آنان وجود دارد، اپی‌ژنوم پروتئین‌ها و ترکیبات شیمیایی هستند که فعالیت ژن را تنظیم می‌کنند. این تحقیق با این نظریه انجام‌شده که تنظیم ژن مسیری زیستی دارد و شرایط محیط زندگی روی آن تاثیر می‌گذارد.

در این تحقیق تغییراتی در ژن‌ها مشاهده شد که قبلاً آنها را با التهابات مزمن، دود ناشی از استعمال دخانیات، آلودگی هوای محیط و سرطان ریه مرتبط می‌دانستند. تغییراتی که سلامتی فرد را در تمام طول زندگی تحت تاثیر قرار می‌داد. این تغییرات اپی ژنتیکی ماندگار هستند حتی اگر شرایط اقتصادی اجتماعی خانواده فرد تغییر کند و حتی خود فرد نیز از دخانیات استفاده نکند همچنان در خطر التهابات بالا قرار دارد.

به گفته سرپرست این تحقیق از دانشگاه دوک ایالات متحده، این یافته‌ها علت شایع بودن اختلالات مربوط به‌سلامت خاص در برخی محیط‌ها را توضیح می‌دهد. همچنین این یافته‌ها حاکی از آن است که

کودکانی که ابتدا ازنظر وضعیت جسمی شبیه هم و به‌ظاهر سالم هستند در بزرگسالی باهم متفاوت هستند.

هنوز مشخص نیست که این تفاوت‌ها ماندگار و یا قابل اصلاح است یا خیر، به گفته سرپرست دوم پژوهش جغرافیا و ژن با هم در ارتباط و در سلامتی فرد دخیل هستند.

اپیدمیولوژیست دانشگاه هاروارد می‌گوید: محل زندگی تغییرات تنظیم

ژن‌ها را افزایش می‌دهد، این تنظیم ژن بر سلامتی روانی فرد، سرطان چاقی و بیماری‌های متابولیکی و دیگر اختلالات تاثیر دارد. نتایج این تحقیق در مجله JAMA Network Open به چاپ رسیده است.

یکشنبه ۸ تیر ۱۳۹۹ / شماره ۵۴۲۱ / سال بیست و ششم
نورخوزستان ۱۴

۷ بلایی که مصرف زیاد نمک سر تان می آورد

عوارض جانبی مصرف غذاهای شور



است دچار درد شوید، پس مصرف وعده‌های شور فایده‌ای ندارد.

۴. انگشتانان متورم می‌شود

با خوردن غذاهای پرنمک، فقط نفخ شکم را احساس نمی‌کنید، بلکه اگر زیاد غذای شور مصرف می‌کنید انگشتان دست شما متورم می‌شود. همان‌طور که می‌دانیم هنگامی که نمک زیادی در جریان خون وجود دارد، ممکن است بدنتان در صورتی که تمام سدیم اضافی از طریق ادرار و توسط کلیه‌ها دفع نشود، مایعات را حفظ کند. در این زمان است که احتباس آب و تورم در انگشتان شما اتفاق می‌افتد.

۵. پوستتان جوش می‌زند

شواهد زیادی وجود دارد که این ایده را تأیید می‌کند که رژیم غذایی و آکنه تأثیر مستقیمی بر یکدیگر دارند. یک مطالعه در این رابطه نشان داد که از ۲۰۰ شرکت‌کننده، افراد دارای آکنه، در مقایسه با افراد بدون آکنه بیشتر از غذاهای شور مصرف می‌کردند.

۶. به سردرد دچار می‌شوید

طبق یک مطالعه، از میان ۴۰۰ نفر شرکت‌کننده، افرادی که غذاهایی با سدیم بالا می‌خورند، یک‌سوم بیشتر از افرادی که غذاهای کم‌سدیم مصرف می‌کردند، سردرد داشتند. مطالعه دیگری این ادعا را نیز مورد تأیید قرار داد و دریافت که کاهش سدیم باعث کاهش سردرد در شرکت‌کنندگانی می‌شود که همگی بیماران مسن و دارای فشارخون بالا بودند.

۷. ممکن است فشارخونتان بالا برود

این، حقیقتاً خیلی پوشیده نیست، زیرا شواهد زیادی وجود دارد که نشان می‌دهد دریافت زیاد سدیم، با احتمال بیشتر ابتلا به فشارخون بالا همراه است. اگرچه این یک عارضه جانبی فوری پس از خوردن یک بسته چیپس نیست، اما اگر رژیم غذایی روزانه شما پر از غذاهای شور است، با گذشت زمان ممکن است به فشارخون بالا دچار شوید. البته این همه‌ی ماجرا نیست؛ سکته مغزی، نارسایی قلبی، سرطان معده و بیماری کلیوی نیز با مصرف بیش از حد سدیم مرتبط است. باید تمام تلاش خود را به کار بگیرید تا شانس‌تان را برای ابتلا به هر کدام از این شرایط کاهش دهید، نه این که خطر را افزایش دهید، درست است؟

نقشینه

NAGHSHINEH

استخدام

نمایندگی منتخب و برتر ایران خودرو نقشینه کد ۲۴۵۹

عنوان پست	مدرك تحصیلی	تجربه کار	توضیحات
حسابدار	کارشناسی حسابداری	۲سال	آشنایی با نرم افزارها و فرآیندهای حسابداری و مالیاتی
پذیرش	کارشناسی (رشته های فنی)	۲سال	آشنایی با مسائل فنی و چرچه پذیرش تا ترخیص خودرو
کارشناس فروش قطعات	کارشناسی	۲سال	توانایی کار با نرم افزارهای کسب و کار و شناخت قطعات یدکی
کارشناس فروش خودرو	کارشناسی	۲سال	آشنایی با فرآیندهای فروش و تحویل خودرو، توانایی تحلیل بازار خودرو
آپشن کار خودرو	فوق دیپلم	۲سال	تخصص در نصب آپشن های مختلف خودروهای ایرانی و خارجی
صافکار ماهر	دیپلم	۳ سال	تخصص در صافکاری کلی و جزئی خودروهای ایرانی و خارجی
نقاشی ماهر	دیپلم	۳ سال	تخصص در نقاشی کلی و جزئی خودروهای ایرانی و خارجی

به دلیل محدودیت های ناشی از بیماری کرونا، جدا از مراجعه حضوری خودداری نمایید.

شماره تماس: ۰۹۰۳۲۴۵۹۷۷۷

لیزر جدیدترین ومدرن ترین درمان هموروئید (بواسیر)

دکتر جهانشاهی

مطب: خیابان سلمان فارسی

خیابان قنادان زاده

مجمع پزشکی سجاد

دکتر سرمست

کلینیک بیمارستان مهر

شیفت عصر

دکتر مهدی زاده

مطب: کیانپارس

خیابان اسفند شرقی

ساختمان اسفند

۰۹۳۹۵۷۷۴۷۶۳

۳۲۲۲۷۸۵۱

۳۲۲۲۱۹۸۵-۳۳۳۳۰۲۸۰

تسکین درد با ۹ روش طبیعی

تمام دردها ناشی از التهاب و واکنش التهابی هستند. التهاب مزمن نقش بزرگی در ابتلا به بیماری قلبی، آرتریت، آسم، سرطان و زوال عقل ایفا می‌کند.

به گزارش پایگاه اینترنتی هلث اند هیومن ریسرچ، با کنترل التهاب می‌توان درد ناشی از آن را نیز کنترل کرد و فرصت‌های ابتلا به بیماری‌ها را کاهش داد. خوراکی‌ها نیز می‌توانند موجب افزایش التهاب شوند. شکر و آرد سفید در این زمینه عامل بزرگی محسوب می‌شوند. اما خبر خوب این است که خوراکی‌ها در عین حال می‌توانند التهاب را نیز کاهش دهند و با سرطانات و سایر بیماری‌ها مبارزه کنند. از همه مهمتر اینکه تمامی این خوراکی‌ها خوشمزه هستند و به راحتی می‌توان آنها را به رژیم غذایی خود اضافه کرد. در این گزارش ۹ روش طبیعی که موجب کاهش التهاب و درد ناشی از آن می‌شود، بیان شده است:

اسیدهای چرب امگا ۳

اسیدهای چرب امگا ۳ یک چربی بسیار سالم است که در بسیاری از منابع غذایی یافت می‌شود. مشخص شده است که خوراکی‌های ملو از امگا ۳ با التهاب مبارزه کرده و موجب کاهش درد ناشی از آن می‌شوند. در حقیقت مطالعات نشان می‌دهد گسترش آرتریت در موش‌هایی که با روغن زیتون فوق پکر تغذیه می‌شدند، متوقف شد و التهاب مفاصل آنها کاهش یافت. ماهی‌های چرب مانند سالمون ماهی تن بهترین منبع تأمین امگا ۳ هستند. همچنین دانه‌های چیا، گردو، تخم مرغ‌های غنی از امگا ۳ و آجیل نیز حاوی امگا ۳ بسیار زیادی هستند.

سیر

سیر، پیاز و تره فرنگی حاوی آنتی اکسیدانی به نام «کورستین» هستند که موجب تسکین التهاب و در نتیجه کاهش درد ناشی از آن می‌شوند. سیر به ویژه در این زمینه بسیار موثر است. برای این منظور می‌توان چهار حبه سیر و یا پودر سیر و مکمل سیر مصرف کرد. سیر همچنین با سرطان مبارزه می‌کند و خطر ابتلا به بیماری قلبی و زوال عقل را کاهش می‌دهد.

آلبالو

اگر به دنبال نوشیدنی می‌گردید که مانند نوشابه موجب افزایش التهاب نشود آب آلبالو مصرف کنید. آلبالو حاوی آنتی‌اکسیدانی به نام anthocyanin است که خاصیت ضدالتهابی دارد. تحقیقات نشان می‌دهد که ظاهرآ مصرف آلبالو به اندازه داروهای ضد التهاب موثر و نسبت به این داروها بسیار ایمن‌تر است. مصرف روزانه هشت ۳۳۷ میلی لیتر آب آلبالو موجب بهبود درد و سخت شدگی عضله می‌شود، اما باید بیاد داشت که فواید سلامتی آب آلبالو را با افزودن شکر و یا شیرین کننده‌های مصنوعی از بین نبرد.

چای سبز

چای سبز یک نوشیدنی فوق‌العاده و ضد التهاب است. نوشیدن چای سبز برای هر قسمتی از بدن بسیار خوب است. بنابراین سعی کنید حتی اگر درد ندارید هم چای سبز مصرف کنید. چای سبز حاوی آنتی اکسیدان‌هایی است که موجب کاهش التهاب می‌شود. پیشگیری از ابتلا به سرطان، آب کردن چربی‌های شکمی و کاهش افسردگی از دیگر فواید نوشیدن چای سبز برای سلامتی است.

emilyk