6.qxd 7/15/2020 3:01 PM Page 1

میوه‌ای تابستانی و خوشمزه، دشمن سرطان و بیماری‌های عصبی

زردآلو میوه‌ای شیرین با طبیعتی سرد است که در درمان بیماری‌های داخلی بسیار موثر است.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، یکی از میوه‌هایی که سالیان سال است در فصل تابستان مصرف می‌شود و به دلیل طعم عالی و خواص بسیار زیاد آن جزو میوه های پرطرفدار محسوب می شود، زرد آلو است. البته این میوه را می توان به صورت خشک به عنوان آجیل شیرین هم مصرف کرد.

از مهم ترین خواص زردآلو می توان به موارد زیر اشاره کرد:

- زردآلو منبعی از فیبر غذایی است که فیبر به عملکرد بهتر گوارشی کمک می کند و فشار خون را کاهش می‌دهد.

- این میوه پر خاصیت برای درمان بیماری‌هایی مانند بیماری‌های عصبی، روحی و روانی، فراموشی و خستگی بسیار موثر است.

خواص زردآلو

- زردآلو به علت دارا بودن بتاکاروتن پیش ساز ویتامین A باعث کاهش خطر بروز بیماری‌های قلبی، بعضی سرطان‌ها و آب مروارید می‌شود. البته باید به این نکته توجه داشت که زرد آلوهایی که به رنگ نارنجی تیره هستند، بتاکاروتن بیشتری به خود اختصاص داده اند.

- شما می توانید برای تقویت سرماخوردگی، سینه درد، افزایش نیروی جنسی و تقویت عمومی بدن از مغز هسته این میوه استفاده کنید.

- زردآلو میوه‌ای است که التهاب معده را کاهش می‌دهد. البته باید توجه داشت که خود این میوه نفخ آور است، اما مغز هسته آن با خاصیت ضد نفخ عمل می کند. پس این میوه را همراه با مغز هسته میل کنید.

- به افرادی که مشکلات کبدی و یا سوزش معده دارند مصرف زردآلو توصیه می‌شود.

- زردآلو به دلیل دارا بودن آهن فراوان برای کم خونی بسیار مفید است.

- توصیه می شود کسانی که ناراحتی قلبی دارند، نسبت به مصرف زردآلو اقدام کنند.

- زردآلو خاصیت آرام بخش و نشاط آور دارد. همچنین در رفع بوی بد دهان بسیار حائز اهمیت است.

- تابستان به علت گرمای زیاد و عطشی که ایجاد می کند زردآلو می تواند برای رفع عطش گزینه مناسبی باشد.

- برگه زردآلو فشار خون را تنظیم می‌کند، زیرا سرشار از پتاسیم است.

- فیبر موجود در زرد آلو از ابتلا به یبوست و بیماری‌های روده‌ای جلوگیری می کند و باعث حفظ قند خون می‌شود.

اما با توجه به خواص درمانی فراوان که گفته شد نباید از مضرات این میوه غافل شویم که در ادامه به مضرات زردآلو اشاره می کنیم:

- افرادی که ناراحتی کبدی دارند نباید در مصرف زردآلو زیاده روی کنند.

- اگر زردآلو را بیش از اندازه مصرف کنید، باعث ایجاد لک‌های سفید بر روی پوست می‌شود.

- برای افراد سرد مزاج مصرف این میوه توصیه نمی‌شود، زیرا خود این میوه هم دارای طبع سرد است.

- اگر زرد آلو را قبل از خوردن صبحانه به صورت ناشتا میل کنید، باعث دل پیچه می‌شود.

- زردآلو را قبل از خوردن وعده غذایی و همراه با مغز هسته آن مصرف کنید، زیرا خود این میوه به تنهایی نفاخ است. به همین دلیل مصرف بیش از حد این میوه به افراد سالخورده و کودکان توصیه نمی‌شود.

اگر بعد از مصرف زردآلو دچار نفخ شدید، دم نوش زیره و یا عرق زیره را میل کنید.

شیرمادر؛ عامل اصلی انتقال میکروب‌ها به روده نوزاد

تحقیقات اخیر دانشمندان نشان می‌دهد شیرمادر عامل اصلی انتقال میکروب‌های مفید به روده نوزادان است.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، یک مطالعه جدید توسط محققان کانادایی نشان داده است که باکتری‌های مفید از شیرمادر به روده نوزاد شیرخوار منتقل می‌شوند و احتمالاً شیر دادن مستقیم به بهترین وجه از این روند پشتیبانی می کند. میکروب‌های مفید روده با کمک به گوارش، مولکول‌های پیچیده و ترکیباتی مانند ویتامین‌ها و آنتی بیوتیک‌های مختلف را تولید می کنند که برای بدن مفید است.باکتری‌های خاصی نیز از جمله استرپتوکوکوس و ویلونلا در شیرمادران و مدفوع نوزادان شیرخوار وجود دارد و وقتی بیشتر می‌شود که نوزادان به صورت مستقیم از شیرمادر تغذیه می کنند.

میکروب بخورید، مریض نشوید

دکتر استوارت توروی، نویسنده ارشد این مطالعه، گفت: مطالعه ما تأیید می کند که شیر مادر عامل اصلی انتقال میکروب‌های مفید به روده نوزاد است.

در این تحقیق حدود ۱۲۰۰ مادر به همراه نوزاد خود تحت نظر قرار گرفتند.

این نتایج فرضیه‌ای را مطرح می کند که ممکن است شیر مادر به عنوان یک انکوباتور (انکوباکتور ابزاری آزمایشگاهی است که برای کشت و رشد دادن نمونه‌های زنده مانند سلول‌ها یا میکروب‌ها به کار می‌رود) عمل کند که برخی از باکتری‌ها را غنی سازی، محافظت کرده و به نوزادان منتقل می کند.

این نخستین پژوهشی است که ارتباط میان شیرمادر باکتری‌های شیر و ترکیبات آن را با میکروبیوتای روده نوزاد در یک سال نخست زندگی او مورد بررسی قرار می‌دهد.

سالمندان و کودکان در روزهای گرم بیشتر در معرض خطر هستند

مشاور معاون بهداشت وزارت بهداشت گفت: در هنگام افزایش دمای هوا گروه‌های حساس مانند سالمندان و کودکان بیشتر در معرض خطر هستند.

محمد اسماعیل مطلق مشاور معاون بهداشت و سرپرست دفتر مدیریت بلایای وزارت بهداشت در گفت‌وگو با باشگاه خبرنگاران جوان، اظهار کرد: مطالعات دانشمندان نشان می دهد که میانگین دمای زمین سال به سال در حال افزایش است. در واقع کره زمین دچار پدیده گرمایش جهانی شده است. پدیده گرمایش جهانی علاوه بر داغ تر شدن هوا و افزایش احتمال مواجهه با گرمای شدید منجر به افزایش رخداد بلایای طبیعی غیر قابل کنترلی چون سیل و گردباد می‌شود.

او ادامه داد: گرمای شدید بدن انسان را در وضعیت نامناسبی قرارداده و حتی ممکن است موجب مرگ شود. در گرمای شدید و رطوبت بالا، روند تبخیر آب در بدن دچار اشکال می شود. در چنین وضعی بدن انسان برای حفظ دمای طبیعی تحت فشار قرار گرفته و دچار اختلال در عملکرد می‌شود.

مطلق بیان کرد: گرفتگی عضلانی، خستگی و ضعف مفرط و گرمازدگی از عوارض گرمای شدید هستند. گرمازدگی یک فوریت پزشکی است و اگر سریعاً درمان نشود، می تواند موجب آسیب دیدن دائم اندام های داخلی اصلی، یا حتی مرگ فرد شود.

او تاکید کرد: گرمای شدید همچنین می تواند مشکلات پزشکی موجود را بدتر کند. سالمندان، خردسالان و افرادی که بیمار هستند یا اضافه وزن دارند چنانچه در معرض گرمای شدید قرار بگیرند زودتر از پای در می آیند.

مطلق ادامه داد: در روزهای گرم تا آنجا که ممکن است در معرض آفتاب قرار نگیرید و در خانه بمانید و اگر در بیرون از منزل هستید، در مکان های عمومی مانند کتابخانه، دانشگاه، مدرسه، سالن نمایش، پاساژ و مانند آن که خنک هستند سپری کنید.

مطلق با اشاره به اینکه اگر دستگاه خنک کننده و تهویه در دسترس نیست، در طبقات پایین و دور از اشعه آفتاب بمانید، افزود: هرگز کودک خود را به تنهایی در وسیله نقلیه ای که درهایش قفل است، رها نکنید. دمای داخل خودروی پارک شده طی چند دقیقه دو برابر می شود. به مقادیر زیاد آب بنوشید، حتی اگر احساس تشنگی نمی کنید و اگر چنانچه پزشک شما مصرف مایعات را برایتان محدود کرده است، با او در مورد میزان آب مصرفی در هوای گرم مشورت کنید.

او گفت: مواد غذایی، آب و داروهای خود را ذخیره کنید تا مجبور نشوید در هوای گرم به بیرون بروید. به پزشک خود مراجعه کنید تا هرگونه تغییر مورد نیاز در داروهای خود را طی دوران گرمای شدید بررسی کنید.

اولین راه مبارزه با کرونا شستشوی دست ها است

یک متخصص کودکان گفت: اولین راه مقابله با ویروس کرونا شستشوی مداوم دست‌ها به مدت ۲۰ تا ۳۰ ثانیه با آب و صابون است.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، بابک خطی متخصص کودکان درباره روش‌های پیشگیری از ابتلا به کرونا، اظهار کرد: ویروس خطرناک کرونا در اواخر سال گذشته تمام جهان را فراگرفت و کادر درمان از همان ابتدا دلسوزانه برای نجات جان دیگران به خدمت رسانی اقدام کردند.

او افزود: علاوه بر تمام تلاش‌های سخت کادر درمانی، باید توجه داشته باشیم که تاکنون هیچ دارو و واکسنی که مستقیم برای درمان کرونا ویروس کاربرد داشته باشد، ساخته نشده است.

دانشمندان و متخصصان پزشکی در سراسر جهان به دنبال پیدا کردن یک راه اصولی برای پیشگیری از ابتلا به این ویروس خطرناک یا درمان آن هستند.

در اولویت قرار دادن شستشوی دست‌ها برای مقابله با کرونا

خطی درباره انجام برخی وظایف برای مقابله با ویروس کرونا گفت: اولین کار برای مقابله با ویروس کرونا شستشوی مداوم دست‌ها در هر ساعت از شبانه روز به مدت ۲۰ تا ۳۰ ثانیه است که باید این کار را به صورت اصولی انجام داد.

او با بیان اینکه مسئله دوم برای مقابله با ویروس کرونا استفاده از ماسک است، تاکید کرد: استفاده از ماسک باعث قطع زنجیره انتقال کرونا ویروس در جهان خواهد شد.

خطی تصریح کرد: در روزهای شیوع کرونا افراد به ۲ دسته تقسیم بندی می‌شوند: گروه اول کسانی هستند که ناقل ویروس بوده و این بیماری را با خود حمل می کنند و گروه دوم هم کسانی هستند که سالم هستند، اما در هر دو حالت استفاده از ماسک برای پیشگیری از ابتلا به ویروس و جلوگیری انتقال آن به دیگران موثر خواهد بود.

این متخصص کودکان درباره حفظ فاصله اجتماعی، گفت: حفظ فاصله اجتماعی در محیط‌های بیرون از منزل باعث پیشگیری از ابتلا به ویروس کرونا خواهد شد.

ماسک

خطی در پایان گفت: برای پیشگیری از کرونا باید به صورت همگانی از ماسک استفاده کرده، فاصله گذاری اجتماعی را رعایت کنیم و همچنین دست‌هایمان را به طور مرتب با آب و صابون شستشو دهیم.

یافته جدید محققان؛

داروهای سوزش معده با ریسک بالاتر کووید ۱۹ مرتبط هستند

نتایج تحقیق جدید نشان می دهد داروهای متداول سوزش معده نظیر Prilosec(امپرازول) و Nexium(اس امپرازول) احتمال ابتلا به بیماری کووید ۱۹ را افزایش می دهند.

به گزارش مهر، محققان با نظرسنجی آنلاین از بیش از ۵۳ هزار امریکایی که همگی دارای سابقه ریفلاکس اسیدی، سوزش معده یا بیماری ریفلاکس گوارشی بودند دریافتند بسیاری از آنها برای کاهش میزان اسید معده شان از داروهای بازدارنده پمپ پروتون (PPI) استفاده می کردند.

همچنین بیش از ۶ درصد شرکت کنندگان اعلام کرده بودند که تست کرونا آنها مثبت بوده است.

یافته ها نشان داد افرادی که روزی یکبار داروهای PPI مصرف می کردند دو برابر بیشتر با ریسک ابتلا به کووید مواجه بودند. افرادی هم که روزی دو بار از این داروها مصرف می کردند خطر ابتلایشان به بیماری کووید ۱۹ حدود چهار برابر بیشتر بود.

دکتر «کریستوفر الماریو» سرپرست تیم تحقیق از مرکز پزشکی سینای لس آنجلس می گوید: داروهای PPI در توقف تولید اسید معده بسیار موثر هستند. اما با کاهش اسید معده خطر عفونت های روده، اسهال و مسمومیت غذایی افزایش می یابد.

وی می افزاید: مطالعات اخیر نشان می دهد کروناویروس در بزاق وجود داشته و امکان هضم آن در معده وجود دارد. و در بسیاری از افراد هم مشاهده شده است که کووید بر سیستم معده و روده تاثیر می گذارد.

محققان تاکید می کنند مطالعه بیشتری برای تایید یافته های این نظرسنجی لازم است.

آیا کرونا از طریق سرویس بهداشتی مشترک منتقل می‌شود؟

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، ضمن تاکید بر آلوده بودن ترشحات فرد مبتلا به ویروس کووید-۱۹، درباره استفاده از سرویس بهداشتی مشترک فرد آلوده با سایر افراد هشدار داد.

به گزارش ایسنا، دکتر سارا سالاریان فوق تخصص مراقبت‌های ویژه در پاسخ به برخی ابهامات مبنی بر آلوده بودن مدفوع فرد مبتلا به کرونا، اظهار کرد: تمام ترشحات فرد آلوده، از جمله مدفوع، می‌تواند ناقل ویروس کووید-۱۹ باشد.

وی ادامه داد: توصیه می‌شود زمانی که تست PCR فردی مثبت شد یا شک دارد که ممکن است ناقل باشد، از سرویس بهداشتی جداگانه استفاده کند.

سالاریان عنوان کرد: در همین راستا بهتر است از سرویس فرنگی استفاد شود، چراکه این امکان وجود دارد قبل از کشیدن سیفون با بستن در آن از پخش هوای آلوده به فضای توالت جلوگیری شود.

این عضو هیئت علمی دانشگاه ضمن تاکید بر لزوم شست‌وشو و ضد عفونی مداوم فضای سرویس بهداشتی، افزود: از طرفی شست‌وشوی دست‌ها، به ویژه میان انگشتان، زیر ناخن‌ها و بین خطوط دست بعد از استفاده از سرویس باید با دقت بیشتری انجام شود.

حریرچی مطرح کرد؛

پیش بینی ۳۶ هزار مرگ کرونایی

معاون کل وزارت بهداشت، گفت: در کشورهایی که استفاده از ماسک را اجباری کرده اند شاهد کاهش بیماری بوده اند.

به گزارش مهر، ایرج حریرچی، در برنامه تیتر امشب شبکه خبر، در مورد علت ابتلای زنان خانه دار به کرونا، توضیح داد: علت ابتلای زنان خانه دار هم به سبب شرکت در مهمانی‌ها و دورهمی‌ها و مجالس‌ها و هم از طریق همسر که ناقل بوده است اتفاق افتاده است.

معاون کل وزارت بهداشت، افزود: ۴۶ درصد ابتلا در یک استان شاخص ما و برخی استان‌های دیگر زنان خانه دار بوده اند.

وی با بیان اینکه ۲۵ استان کشور تا روز گذشته در وضعیت قرمز و هشدار قرار داشته اند، گفت: ۱۸۷ شهرستان قرمز، ۹۱ شهرستان نارنجی، ۱۱۰ شهرستان زرد و ۵۹ شهرستان سفید و یک شهرستان هم سبز بودند.

حریرچی ادامه داد: هنوز معلوم نیست فردی که مبتلا به بیماری کووید ۱۹ می‌شود و بهبود می‌یابد ایمنی کسب می کند و اگر کسب می کند ایمنی او چه مدت پایدار است.

معاون کل وزارت بهداشت با اشاره به اظهارات رئیس سازمان جهانی بهداشت که گفته است تا آینده قابل پیش بینی شرایط عادی نمی‌شود و بسیاری از کشورها در مسیر اشتباه حرکت می کنند و اینکه ویروس دشمن اول ما است، افزود: ما سالانه ۳۸۰ هزار فوتی داریم که تعداد فوتی‌های ما بر اثر کرونا حدود ۲۰ درصد این میزان می‌شود یعنی چیزی حدود ۳۶ هزار مرگ در سال که از زلزله بم بیشتر است.وی با اشاره به اینکه کشوری مثل آمریکا واضح وارد پیک دوم بیماری شده است، ادامه داد: مطمئناً تا یک سال آینده واکسن فراگیری نخواهیم داشت و باید با خودمان زندگی مسالمت آمیز و با ویروس زندگی تهاجمی داشته باشیم.حریرچی افزود: متاسفانه با تغییر رفتار مردم و بازگشایی‌ها، مردم فکر کردند شرایط کاملاً عادی شده و ما تنها با وحدت و همراهی می‌توانیم بر ویروس کرونا غلبه کنیم.

استفاده از محلول ضدعفونی روی موادغذایی ممنوع!

سخنگوی سازمان غذا و دارو درباره استفاده از محلول های ضدعفونی روی موادغذایی هشدار داد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، کیانوش جهانپور سخنگوی سازمان غذا و دارو در پیام توییتری درباره استفاده از محلول های ضدعفونی روی موادغذایی و ابتلا به کرونا پس از خرید هشدار داد.

متن پیام توییتری سخنگوی سازمان غذا و دارو به شرح زیر است:

از محلول های سفید کننده یا سایر مواد ضدعفونی کننده روی مواد غذایی استفاده نکنید.

در حال حاضر، هیچ موردی از COVID۱۹ که عفونت با لمس مواد غذایی، بسته بندی مواد غذایی یا کیسه های خرید رخ داده باشد مشخص و اعلام نشده است.

تبعات ترس از ایمپلنت دندانی

مشکلات دندان مصنوعی

یک جراح دندانپزشک، گفت: با وجود توصیه های مکرر درمانی، همچنان افکار عمومی بر روی کاشت دندان به روش ایمپلنت مقاومت ذهنی دارد، در حالی که کاشت دندان از کشیدن همان دندان راحت تر است.

سلمان ابوالفضلی، در گفتگو با مهر، اظهار داشت: مقاومت ذهنی بر روی طرح درمان ایمپلنت بسیار زیاد است و بیماران ترجیح می دهند دندان نداشته باشند و یا دندان های سالم اطراف را تراش دهند تا از آن به عنوان پایه روکش استفاده کنند، ولی تن به ایمپلنت ندهند.

وی تصریح کرد: ترس از کاشت دندان تا حدی است که افراد با وجود آگاهی از عواقب بی دندانی نظیر تحلیل رفتن استخوان فک و کج شدن دندان های کناری باز هم ترجیح می دهند ایمپلنت نکنند و روش های پیچیده تر و حتی ناکارآمدتر را جایگزین کنند.

این متخصص جراحی لثه و ایمپلنت، اضافه کرد: در برخی از کشورهای پیشرفته، نداشتن دندان معلولیت محسوب می شود درحالی که ما همچنان با مقاوت ذهنی بیماران برای درمان مواجه هستیم و افراد به دلیل ترس از کاشت دندان، تمایل دارند مابقی عمر خود را بدون دندان سپری کنند.

وی با بیان اینکه دندان مصنوعی در ایران از کاشت دندان محبوب تر است، افزود: امکان تجمع پلاک و باکتری در اطراف دندان مصنوعی بسیار بیشتر از دندان ایمپلنت شده است، رعایت موارد بهداشتی در خصوص دندان ایمپلنتی بسیار ساده‌تر از روش‌های دیگر است بنابراین احتمال پوسیدگی دندان و عفونت و التهاب لثه را به حداقل میزان ممکن می رساند.

ابوالفضلی ادامه داد: بیماران باید مطلع باشند که با گذاشتن دندان مصنوعی، تلفظ برخی از حروف مشکل می‌شود و ممکن است روی تکلم آنها نیز تاثیر گذار باشد، دندان مصنوعی حرکت می کند و رعایت بهداشت دهان و دندان در این شرایط سخت تر می شود در حالی که دندان ایمپلنتی کاملا به استخوان فک متصل و در آن ریشه دارد، بنابراین احتمال حرکت و تغییر حالت آن وجود ندارد.

وی افزود: افرادی که از جراحی و کاشت دندان هراس دارند می توانند از درمانگر خود بخواهند پس از بررسی شرایط لثه و فک در صورت امکان بلافاصله پس از کشیدن دندان، پایه تیتانیومی را جایگزین ریشه کنند تا نیازی به جراحی و بخیه مجدد نباشد، اگر هم از کشیدن دندان زمان زیادی گذشته است می توان از ایمپلنت های پایه کوتاه و فوق پایه کوتاه استفاده کرد تا روند درمان سریعتر و برش جراحی محدودتر شود.

ابوالفضلی خاطرنشان کرد: نداشتن دندان تنها موضوع زیبایی و طرح لبخند نیست، فردی که یک یا چند دندان خود را از دست داده در جویدن با مشکل روبرو است و همین امر هضم غذا را سخت، باعث فشار به معده و در دراز مدت مشکلات گوارشی را به همراه خواهد داشت موضوعی که نباید از آن به سادگی گذشت.

نوع حاد کرونا در کمین افراد سیگاری

پژوهشگران دانشگاه کالیفرنیا ادعا کردند افراد سیگاری بیشتر در معرض نوع حاد کرونا قرار دارند و جوانی نمی‌تواند از ابتلای افراد جلوگیری کند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، محققان دانشگاه کالیفرنیا طی تحقیقی این ادعا که افراد سیگاری به کرونا مبتلا نمی شوند را رد کردند چراکه در این پژوهش خطر ابتلا به کرونا در کسانی که سیگار می کشند بسیار زیاد است.در این پژوهش شاخص‌های تحقیق مانند شرایط قلب، وزن، دیابت، ایمنی بدن، کبد و سیگار کشیدن گروهی از افراد بررسی شده و محققان با بررسی آسیب پذیری پزشکی بر اساس شاخص ارزیابی شده دریافتند خطر ابتلای افراد سیگاری به نوع حاد ویروس کرونا بسیار بالا است به گفته پژوهشگران جوان بودن نمی‌تواند از ابتلای افراد به نوع حاد کرونا جلوگیری کند.

سرطان سینه در کمین زنان سیگاری

متخصص سرطان شناس (آنکولوژیست) گفت: مصرف سیگار در زنان باعث افزایش خطر ابتلا به سرطان سینه در آنها خواهد شد.

مرضیه السادات ناصری در گفت وگو با ایرنا، افزود: سیگار دارای ترکیبات مواد شیمیایی است که جذب بدن شده و سلامت زنان را به خطر می اندازد.

وی با بیان اینکه استفاده از هورمون درمانی (به عنوان برای مشکلات یائسگی) باعث بروز سرطان سینه می شود، اظهار داشت: در حالی که هورمون درمانی برای سلامت استخوان ها خوب است نباید در این نوع درمان زیاده روی شود و نوشیدن الکل ممکن است میزان هورمون های زنانه را تغییر دهد و باعث بروز سرطان سینه شود.ناصری با اشاره به رشد ۶ درصدی سرطان سینه طی سال گذشته در کشور ادامه داد: آگاه سازی درباره عوامل ایجاد و ابعاد مختلف سرطان سینه و پیشگیری از ابتلا به آن امری مهم است زیرا مصرف سیگار و یا سایر عوامل محیطی غیر از وراثت که حدود ۵ تا ۱۰ درصد از این سرطان با جهش های ژن منتقل شده از نسل های یک خانواده مرتبط هستند، سلامت زنان ایرانی را به خطر انداخته است.