

ماسک پارچه‌ای برای پیشگیری از کرونا

مناسب است

یک متخصص اپیدمیولوژی بیماری‌های عفونی و واگیر گفت: ماسک پارچه‌ای همانند ماسک‌های پزشکی و سوپاپ دار بهترین کارکرد را در مقابله با ویروس کرونا دارد.

محمدرضا محبوب فر، عضو انجمن علمی آموزش بهداشت و ارتقای سلامت ملی ایران، در گفت‌وگو با باشگاه خبرنگاران جوان، اظهار کرد: ماسک بهترین وسیله و ابزار در جلوگیری از ورود ذرات معلق در هوا به ویژه انواع ویروس و باکتری است.

محبوب فر ماسک‌ها را به سه دسته تقسیم کرد و گفت: ماسک نوع اول معروف به ماسک سه لایه، با همان پزشکی یا جراحی است که بیشتر در ادارات و مکان‌های عمومی استفاده می‌شود. نوع دوم ماسک فیلتردار است که ذرات خارجی هوا در سوپاپ این نوع ماسک ته نشین می‌شود، بنابراین استفاده از ماسک فیلتردار برای عموم توصیه نمی‌شود.

این عضو انجمن علمی آموزش بهداشت و ارتقای سلامت ملی ایران افزود: نوع سوم، ماسک پارچه‌ای است که در کارخانه‌ها و بعضا در خانه‌ها توسط خود مردم تولید می‌شود.

این متخصص اپیدمیولوژی بیماری‌های عفونی و واگیر تصریح کرد: بهترین راه پیشگیری از ابتلا به کرونا ماسک زدن همراه با رعایت فاصله فیزیکی با تاثیر ۹۹



درصدی است البته ماسک به تنهایی ۸۰ درصد در پیشگیری از ابتلا به ویروس کرونا تاثیر دارد.

محبوب فر توضیح داد: ماسک‌های پارچه‌ای خانگی در صورت داشتن سه ویژگی می‌توانند همان ماسک پزشکی یا جراحی مقاومت بالایی در برابر ویروس کرونا داشته باشند. برای تهیه ماسک خانگی حتما از پارچه‌ای نو و تمیز استفاده شود و هیچ گونه مواد خارجی نداشته باشد.

او یادآوری کرد: بعضا دیده شده افرادی از پارچه‌هایی که قبلا استفاده شده و

نامناسب برای تولید ماسک استفاده می‌کنند. ماسک پارچه‌ای بهتر است بین دو ای سه لایه روی هم باشد و با استفاده از چرخ یا کوک دستی آن را به هم بدوزید.

متخصص اپیدمیولوژی بیماری‌های عفونی و واگیر بیان کرد: ماسک پارچه‌ای و هر نوع ماسک دیگر باید متناسب با صورت افراد باشد و در سه سایز کوچک، متوسط و بزرگ ارائه شود. ماسک نباید خیلی کوچک یا بزرگ باشد.

نحوه ضدعفونی ماسک پارچه‌ای

محبوب فر از مردم خواست، به ازای هر بار خروج از خانه ماسک خود را با آب و صابون شستشو دهند و سپس با اتو در دمای ۶۰ الی ۷۰ درجه سلسیوس به مدت ۳۰ دقیقه حرارت بدهند.

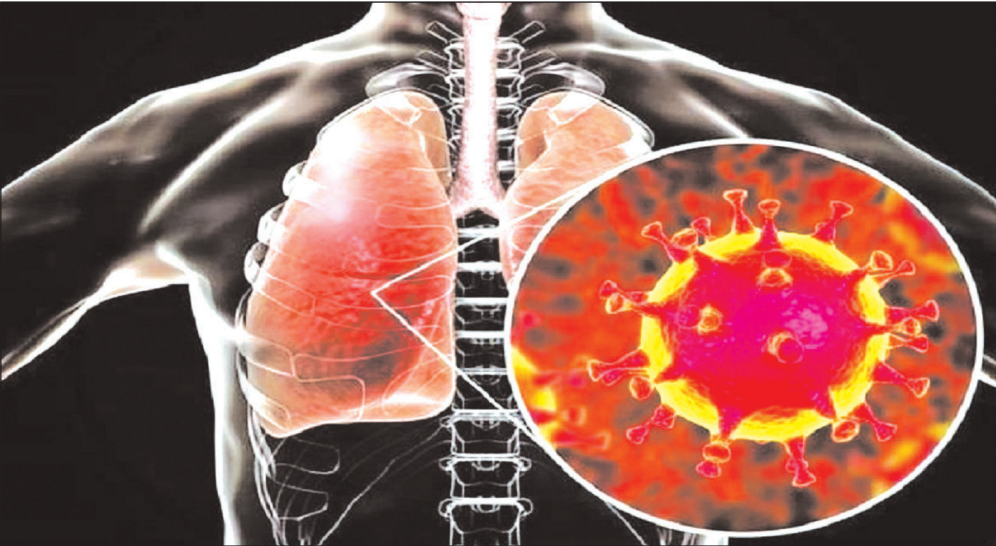
او افزود: ماسک پارچه‌ای تا زمانی که دچار پارگی نشده باشد، قابل استفاده است و می‌تواند یک هفته تا یک ماه یا حتی بیشتر مورد استفاده قرار بگیرد.

این متخصص اپیدمیولوژی تاکید کرد: حتما ماسک‌ها را از مراکز معتبر تهیه و از خرید ماسک پارچه‌ای به صورت فله‌ای خودداری کنید.

عضو انجمن آموزش و بهداشت ضمن هشدار درباره تهیه ماسک گفت: ماسک‌ها در داروخانه‌ها باید به صورت بهداشتی و و کیوم شده باشند و مردم به علائم تجاری و پروانه ساخت وزارت بهداشت توجه کنند. خرید ماسک از جاهای نامعتبر و دوره گرد‌ها به خاطر احتمال بازبافتی بودن آن خطرناک است.

محبوب فر در پایان یادآوری کرد: ماسک پارچه‌ای می‌تواند همانند ماسک‌های پزشکی و سوپاپ دار بهترین کارکرد را داشته باشد و در همه مکان‌ها به خصوص مکان‌های بسته استفاده شود.

در روزهای کرونایی با ترندهای خانگی ریه هایتان را تقویت کنید



غیر قابل انکاری در پیشگیری از ابتلا به بیماری کرونا دارند. این دو ویتامین بیشتر در میوه‌هایی مثل توت فرنگی، طالبی، پرتقال، لیموترش، هویج، کدو حلوائی و فلفل دلمه وجود دارند.

این پزشک عمومی بیان کرد: میوه‌هایی مثل موز، کدو سبز و گوجه فرنگی حاوی مقادیر ارزشمندی از پتاسیم هستند و مصرف آن‌ها به بهبود عملکرد ریه کمک قابل توجهی می‌کند. در نظر داشته باشید که مصرف گوجه فرنگی به صورت طبخ شده، نقش موثری در تقویت ریه و پیشگیری از ابتلا به کرونا دارد.

تشخیص آسیب مغزی کودکان تنها با یک آزمایش خون



بدو تولد رنج ببرند که از آن دلایل می‌توان به زمانی که مادر اکسیژن خیلی کمی در خون دارد، عفونت یا عوارض بند ناف هنگام تولد اشاره کرد.

در پی محرومیت از اکسیژن در بدو تولد، آسیب مغزی می‌تواند در طی ساعت‌ها تا ماه‌ها بعد رخ دهد و مناطق مختلفی از مغز را تحت تأثیر قرار دهد، در نتیجه نوزاد ممکن است بعدها دچار بیماری‌هایی مانند فلج مغزی، صرع، ناشنوایی یا نابینایی شود.

طی این مطالعه محققان ۴۵ کودک که از بدو تولد دچار

محققان کالج سلطنتی لندن در مطالعه اخیرشان موفق به توسعه یک آزمایش خون شده‌اند که به گفته آنها می‌تواند آسیب مغزی کودک را تنها چند ساعت پس از تولد تشخیص دهد.

به گزارش ایسنا، انجام این آزمایش خون پس از تولد می‌تواند تشخیص دهد که کودکانی که در بدو تولد اکسیژن کافی دریافت نمی‌کنند در معرض خطر ابتلا به بیماری‌های عصبی جدی مانند فلج مغزی و صرع هستند یا خیر. آزمایش مذکور با بررسی روشن و خاموش شدن ژن‌های خاصی که با اختلالات عصبی مرتبط هستند قادر به پیش بینی این موضوع است. تحقیقات بیشتر در مورد این ژن‌ها ممکن است اهداف جدیدی را برای درمان آسیب‌های مغزی قبل از پیشرفت روند بیماری ارائه دهد.

محققان کالج سلطنتی لندن طی این مطالعه با محققان کشورهایی از جمله هند، ایتالیا و ایالات متحده همکاری کردند و یافته‌های خود را در مجله "Science Reports" منتشر کردند. این تحقیق در بیمارستان‌های هند انجام شده است، جایی که سالانه حدود ۵۰۰ تا یک میلیون نوزاد مبتلا به آختناق بدو تولد (birth asphyxia) شناسایی می‌شوند. تغییرات بیماری‌شناختی ناشی از فقدان اکسیژن در هوای تنفسی را اختناق یا اسفیکسی (asphyxia) می‌گویند.

نوزادان به دلایل مختلف ممکن است از کمبود اکسیژن در

یک متخصص داخلی درباره انواع تست‌های تشخیص بیماری کرونا توضیحاتی را ارائه کرد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، پیرصالحی متخصص داخلی بیمارستان طالقانی درباره انواع تست‌های کرونا اظهار کرد: ۳ نوع تست آزمایشگاهی برای تشخیص ابتلای افراد به بیماری کرونا وجود دارد.

او افزود: تست بی‌سی آر به بررسی ویروس کرونا می‌پردازد و تست آنتی بادی یا پادتن‌هایی که علیه ویروس ترشح می‌شوند به دو دسته IGM و IGG تقسیم بندی می‌شوند.

پیرصالحی تصریح کرد: دقیق‌ترین تست برای تشخیص و شناسایی ویروس کرونا به خصوص در مراحل ابتدایی تست بی سی آر است. در این روش متخصصان به نمونه گیری ترشحات از طریق حلق می‌پردازند که برای این منظور از طریق دهان و بینی ترشحات بررسی می‌شوند.

او گفت: سریع‌ترین روش شناسایی ابتلا به کرونا انجام تست بی سی آر است. از همان روزهای اول آنتی ژن در بدن وجود دارد که از طریق این تست آن را می‌توان مشخص کرد و با گذشت زمان درصد شناسایی بالا می‌رود.

توصیه‌هایی برای افزایش سطح ایمنی بدن

مصرف دمنوش برای کودکان

ممنوع



یک متخصص طب ایرانی با اشاره به اینکه تغییر سبک زندگی در شرایط کرونایی باعث افزایش سطح ایمنی بدن می‌شود گفت: مصرف دمنوش‌ها در کودکان زیر ۱۲ سال توصیه نمی‌شود.

فاطمه حیدریان در گفتگو با خبرنگار مهر، در خصوص پیشگیری از کرونا و تغذیه‌ای که مدنظر متخصصان طب ایرانی قرار گرفته است، گفت: در ابتدای شیوع کرونا مصرف دم نوشهایی مانند زنجبیل، بابونه، اسطوخودوس و ... توصیه می‌شد که این دم نوشها در زمستان به خاطر سردی هوا عارضه کمتری داشتند اما در فصل تابستان با توجه به ماهیت گرم بودن همه آنها، عوارض خوبی ندارند به همین دلیل در این فصل مصرف آنها توصیه نمی‌شود.

وی با تأکید بر اینکه نوع تغذیه باید با توجه به مزاج فرد در نظر گرفته شود، گفت: افرادی که گرم مزاج هستند با مصرف دم‌نوش زنجبیل دچار سرفه‌های خشک، خارش و گرفتگی بینی می‌شوند و به همین دلیل نباید آن را مصرف کنند و همچنین بیماری‌های زمینه‌ای نیز می‌تواند با مصرف غذاهای گرم و سرد در افراد با مزاج مختلف عارضه ایجاد کند که باید این بیماری‌ها را نیز مدنظر قرار دهیم.

این متخصص طب ایرانی به افرادی که دارای بیماری‌های قلبی هستند توصیه کرد قبل از مصرف هر گونه دم‌نوش یا غذایی، داروهایی را که مصرف می‌کنند با پزشک خود مطرح کنند، چرا که مصرف هم زمان برخی از غذاها با داروها عارضه ایجاد می‌کند و نه تنها باعث افزایش ایمنی بدن نمی‌شود، بلکه مشکلاتی را نیز به وجود می‌آورد.

وی گفت: بهترین توصیه‌ای که می‌توان برای افزایش سطح ایمنی بدن در این دوران کرونایی به هموطنان داشت این است که سبک زندگی خود را تغییر دهند، شب‌ها زود بخوابند، چرا که تنظیم سیستم هوشمند بدن بین ساعت ۱۱ شب تا ۳-۴ صبح صورت می‌گیرد به همین دلیل بهترین زمان خواب همین تایم است.

حیدریان ادامه داد: به هم خوردن خواب در افراد باعث تغییراتی در هورمون‌ها و غدد درون ریز بدن می‌شود که باید با خواب به موقع، اجازه بروز بیماری‌ها را ندهیم.

وی در پاسخ به این سوال که آیا مصرف دم‌نوش برای کودکان زیر ۱۲ سال توصیه می‌شود یا خیر گفت: در کودکان زیر ۱۲ سال دم‌نوشها قابل تجویز نیستند، چرا که باعث بروز عوارضی برای آنها می‌شوند و در مجموع داروهای گیاهی برای سنین پایین توصیه نمی‌شود، مگر اینکه از شربت‌ها و داروهای فرموله شده برای اطفال مانند شربت‌های گیاهی که در بازار نیز موجود است، استفاده کنیم.

این متخصص طب ایرانی، انجام فعالیت‌های بدنی روزانه، نرمش و ورزش را نیز توصیه کرد و گفت: روزانه نیم ساعت فعالیت بدنی باعث بالا رفتن سطح ایمنی بدن می‌شود و از سوی دیگر عدم استفاده از غذاهای غلیظ مانند کله پاچه، حلیم، کباب‌ها ماکارونی و غذاهای سرخ کردنی که هضمشان برای بدن سخت است نیز ضروری است.

به گفته حیدریان، شستشوی بینی و سینوس یکی از راه‌های مفید برای جلوگیری از تجمع ویروس در مخاط بینی است و روزانه دو بار شستشوی می‌تواند دوز ویروس را نیز کم کند و اگر مخاط آلوده باشد، آن را پاک خواهد کرد.

وی تصریح کرد: آب نمک بهترین محلول شستشوی بینی و سینوس است به طوری که یک چهارم قاشق‌چای‌خوری نمک را در یک لیوان یک‌بار مصرف ریخته و بینی را با آن شستشو دهیم که البته باید از آب جوشیده ولرم استفاده شود. همچنین جوشانده بابونه نیز با همین روش می‌تواند برای شستشو موثر باشد.

این متخصص طب ایرانی افزود: یکی از داروهای موثر برای افزایش سطح ایمنی بدن، ژل‌روبال است که در داروخانه‌ها موجود است و همه افراد می‌توانند از این داروها استفاده کنند.

محققان می‌گویند:

چاقی زیر ۵۰ سال با احتمال

افزایش زوال عقل مرتبط است

محققان دریافتند افراد جوان دارای اضافه وزن با چاق با خطر بالاتر ابتلا به زوال عقل در سنین سالمندی روبرو هستند.

به گزارش مهر، این مطالعه شامل بیش از ۵۱۰۰ فرد بزرگسال بود که در دو مطالعه بلندمدت شرکت کرده بودند.

پژوهشگران دریافتند زنانی که بین سنین ۲۰ تا ۴۹ سال دچار اضافه وزن باشند، بعد از سن ۷۰ سالگی حدود دوبرابر با خطر زوال عقل روبرو هستند.

محققان این مطالعه بعد از بررسی دو عامل قبلی دریافتند رابطه بین شاخص بدنی و خطر زوال عقل براساس جنسیت و سن متفاوت است.

محققان برای حفظ سلامت مغز بر داشتن تغذیه سالم و ورزش کردن تاکید دارند. «آدینا زکی الحضوری»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه کلمبیا نیویورک، در این باره می‌گوید: «یافته‌های ما نشان می‌دهد چاقی در دوره بزرگسالی فاکتور پرخطر مهمی در ابتلا به زوال عقل است.» محققان این مطالعه بعد از بررسی دو عامل قبلی دریافتند رابطه بین شاخص بدنی و خطر زوال عقل براساس جنسیت و سن متفاوت است. محققان برای حفظ سلامت مغز بر داشتن تغذیه سالم و ورزش کردن تاکید دارند.