

چای بنوشید تا خنک شوید

محققان دانشگاه اتاوا در مطالعه‌ای تایید کردند نوشیدن چای در هوای گرم می‌تواند شما را خنک کند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، با فرا رسیدن فصل گرما و افزایش دمای هوا افراد اغلب برای خنک شدن بلافاصله سراغ یک نوشیدنی سرد می‌روند؛ اما شاید جالب باشد بدانید که محققان نوشیدنی‌های گرم مانند چای و قهوه را برای خنک شدن پیشنهاد می‌کنند.

در مطالعه‌ای که محققان دانشگاه اتاوا در سال ۲۰۱۲ بر روی تاثیر نوشیدنی‌های گرم بر دمای بدن انجام دادند، به این نتیجه رسیدند که چای و قهوه بیش از نوشیدنی‌های سرد می‌توانند در خنک کردن بدن تاثیر داشته باشند.

به گفته یکی از محققان این مطالعه نوشیدنی گرم باعث می‌شود گرمای کمتری در بدن ذخیره شود یعنی زمانی که شما چای می‌نوشید بلافاصله بدن دچار تعریق

چگونه ماسک بز نیم تا کرونا تغییریم

روش درست استفاده از ماسک

استفاده صحیح از ماسک در روزهای کرونایی؛ یکی از مهم ترین عوامل پیشگیری از ابتلا به کرونا است.

به گزارش مهر، یکی از اقدامات حفاظتی و پیشگیرانه در برابر ابتلا و انتقال ویروس کرونا، استفاده از ماسک است.

در تمام مطالعات و تحقیقات دانشگاه‌های معتبر جهان و نیز آخرین دستورالعمل توصیه شده از سوی سازمان جهانی بهداشت، بر استفاده صحیح از ماسک توسط تمامی افراد در مکان‌های عمومی به ویژه در اماکن سرویشیده و پر جمعیت تاکید شده است.

حال، سوال این است که استفاده از ماسک تا چه میزان می‌تواند مانع انتشار ویروس شود.

در همین ارتباط، مهری محمدی کارشناس مسئول معاونت غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی ایران، گفت: گرچه اطلاعات موجود در خصوص ارقام و اعداد دقیق تاثیر ماسک بر کاهش انتقال ویروس کرونا کامل و قابل استناد نیست و اصولاً کمی سازی اثرات ماسک با ارائه درصد میزان کاهش ابتلاء در حال حاضر به نتایج قطعی نرسیده است، لیکن یک سری از نتایج مطالعاتی نمایانگر آن است که میزان انتقال ویروس کرونا، از طریق ذرات و قطرات تنفسی، به هنگام استفاده از ماسک‌های پزشکی تا ۷۵ درصد و گاهاً تا ۸۵ درصد هم کاهش یافته است.

وی افزود: البته پوشیدن صحیح ماسک و استفاده از ماسک‌های استاندارد، به تأثیر بسیار ماسک در روند کاهشی ابتلاء به کرونا، عنیت می‌بخشد.

محمدی ادامه داد: استفاده از ماسک همراه با رعایت فاصله فیزیکی می‌تواند به مراتب ابتلاء به بیماری را کاهش دهد. به توصیه سازمان جهانی بهداشت ترکیبی از استفاده درست از ماسک، رعایت فاصله اجتماعی و شستشوی صحیح و مکرر دست‌ها، ضریب ایمنی را افزایش می‌دهد.

وی افزود: در برخی مطالعات و یافته‌ها محافظت از چشم را (با استفاده از عینک یا شیلدهای صورت) همراه با به کار بردن سایر روش‌های حفاظتی به خصوص در مراکز بهداشتی و درمانی، منجر به کاهش میزان بسیار بالایی از عفونت قلمداد می‌کنند، زیرا عفونت از طریق چشمی نیز ممکن است رخ دهد. محمدی گفت: استفاده نامناسب از ماسک مانند لمس کردن و دست زدن به آن و عدم شستن دست‌ها قبل و بعد از استفاده از ماسک و رها کردن آن در محیطی، می‌تولد خطر انتقال ویروس را افزایش دهد و به اندازه عدم استفاده از ماسک در ابتلای بیماری تأثیرات خطرناکی داشته باشد. این موضوعی است که سازمان جهانی بهداشت به مرکز پیشگیری و کنترل بیماری‌ها، بر آن تاکید و اتفاق نظر دارند. بایستی قبل از استفاده از ماسک، دست‌ها با آب و صابون شسته شده و یا با محلول الکلی ضد عفونی گردند. دهان و بینی با ماسک کامل پوشانیده شوند به طوری که بین صورت و ماسک هیچ فاصله و مغذنی نباشد. از دست زدن به جلوی ماسک اجتناب گردد و در صورت تماس با جلوی ماسک، دست‌ها با آب و صابون شسته و یا با محلول‌های الکلی ضدعفونی گردند. برای در آوردن ماسک، ابتدا بند آن را بایودن دست زدن به جلوی ماسک، از پشت گوش‌ها در آورده فوراً در سطل زباله درب دار انداخته شود. مجدداً دست‌ها کاملاً شسته و ضد عفونی گردند به محض مرطوب شدن ماسک، بایستی بلافاصله با یک ماسک جدید تعویض شود و هرگز از ماسک‌های یکبار مصرف دوباره استفاده نشود.

کاهش علائم افسردگی با رعایت

رژیم غذایی سالم

نتایج یک مطالعه نشان می‌دهد با رعایت رژیم غذایی سالم پس از سه هفته می‌توان علائم افسردگی را به اندازه قابل توجهی کاهش داد. به گزارش پایگاه اینترنتی ساینس فوکوس، این مطالعه که توسط محققان دانشگاه «مک کوری» در سیدنی واقع در استرالیا انجام شد، نشان می‌دهد، جوانان مبتلا به افسردگی که رژیم غذایی آنها حاوی مقادیر زیادی خوراکی های فرآوری شده، قند و چربی بود، پس از ۲۱ روز مصرف میوه، سبزیجات، ماهی و گوشت بدون چربی علائم این بیماری در آنها به اندازه قابل توجهی کاهش یافت. «هدر فرانسیس» و همکارانش در دانشگاه مک کوری در این تحقیق ۷۶ دانشجوی ۱۷ تا ۳۵ ساله را با رژیم های غذایی ضعیف که علائم افسردگی متوسط تا زیاد داشتند، مورد بررسی قرار دادند.

محققان این دانشجویان را بطور تصادفی به دو گروه تقسیم کردند، یک گروه رژیم های غذایی خود را ادامه دادند و گروه دیگر از یک رژیم غذایی سالم پیروی کردند. محققان علائم افسردگی، اضطراب و حالت روحی را در این دانشجویان قبل و بعد از این مطالعه ارزیابی کردند. در پایان سه هفته، حالت روحی گروهی که از رژیم غذایی سالم پیروی می کردند، به اندازه قابل توجهی تقویت شده بود و میزان افسردگی آنها در یک حد طبیعی قرار گرفت. اما میزان افسردگی دانشجویانی که رژیم غذایی ناسالم خود را ادامه دادند در محدوده متوسط تا زیاد باقی ماند. همچنین میزان اضطراب دانشجویان گروهی که رژیم غذایی سالم داشتند به مراتب کاهش یافت. رژیم غذایی ناسالم داشتند به اندازه قابل توجهی کمتر بود. محققان همچنین ۳۳ دانشجوی را سه ماه بعد از این مطالعه مورد پیگیری قرار دادند و متوجه شدند که ۲۱ درصد از آنها با حفظ رژیم غذایی سالم خود موفق شدند بهبودهای ایجاد شده در حالت روحی خود را حفظ کنند. نویسندگان این مطالعه اظهار داشتند که اصلاح رژیم غذایی با کاهش مصرف مواد غذایی فرآوری شده و افزایش مصرف میوه، سبزیجات، ماهی و روغن زیتون باعث بهبود علائم افسردگی در بزرگسالان می شود.

سلامت



شده که پس از قایقی با تبخیر، شما را خنک می‌کند.

شاید تعریق کمی شرم آور باشد اما باید بدانید که آن یک واکنش طبیعی بدن برای خنک نگه داشتن شماست. از آنجا که عرق از سطح پوست شما تبخیر می‌شود با تبدیل آب از مایع به بخار، گرمای اضافی را از بین می‌برد، البته نوشیدن جای تنها در هوای خشک می‌تواند شما را خنک کند و در هوای مرطوب چندان تاثیرگذار نیست.

به گفته این محقق، اگر در یک روز بسیار گرم و مرطوب، زیاد لباس می‌پوشید یا اگر زیاد عرق می‌کنید به طوری که از سطح پوستتان تبخیر نمی‌شود، نوشیدنی گرم گزینه خوبی برای خنک شدن نیست.

بر اساس این مطالعه محققان به این نتیجه رسیدند که به طور کلی در شرایط گرم و خشک، نوشیدنی‌های گرم شما را خنک می‌کنند، اما اگر در مکان مرطوب قرار دارید بهتر است به نوشیدنی‌های سرد بچسبید.

چگونه ترک های پوستی را درمان کنیم؟

بوده و از روش هایی مانند میکرونیدل، کورکسی تراپی، درماکسی و انواع لیزر می‌توان استفاده کرد.

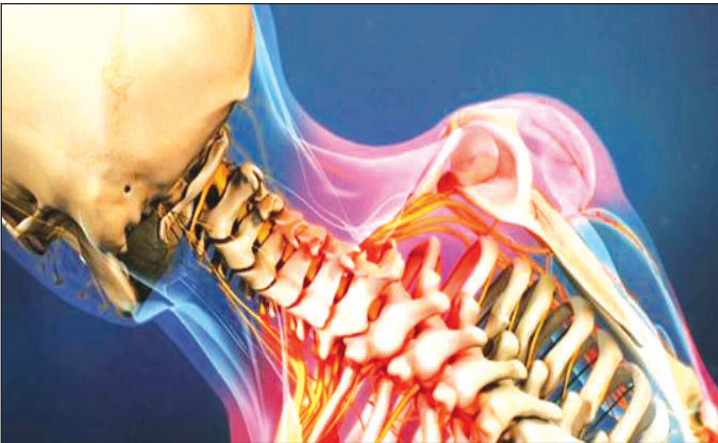
عین الهی درباره روش های درمان خانگی ترک های پوستی، گفت: آلوئه ورا گیاهی است که به بازسازی بافت پوست کمک می‌کند و به همین ترتیب پوستی خواص معجزه آسایی است. افراد باید روزانه ژل تازه را از برگ گیاه آلوئه ورا خارج کرده و آن را در ناحیه ای که دچار ترک خوردگی است، ماساژ دهند. به مدت ۲۰ الی ۳۰ دقیقه آن را روی پوست خود باقی بگذارند و در پایان با آب ولرم شستشو دهند.

او ادامه داد: آب لیموترش خواص زیادی دارد و سرشار از اسید و ویتامین C است، در واقع استفاده از آن خواص پاک سازی سلول های مرده را دارد، جای زخم را تا حدودی محو می‌کند و به طور قابل ملاحظه ای علائم ترک پوست را

کاهش خواهد داد.

عین الهی اظهار کرد: برای کاهش ترک پوست نیمه از لیمو را باید با ملایمت روی ترک ها حداقل به مدت ۱۵دقیقه به صورت دورانی ماساژ داده و سپس بدن را با آب ولرم بشویید.

عوارض مصرف داروهای کورتونی برروی پوست عین الهی درباره عوارض مصرف زیاد داروهای کورتونی گفت: نازک شدن پوست، افزایش عروق پوستی، قرمز شدن پوست از عوارض مصرف زیاد داروهای کورتونی است، استفاده طولانی مدت از این داروها باعث ایجاد ترک های پوستی و ضایعات عفونی خواهد شد که در این صورت لازم است تا مصرف داروهای کورتونی قطع شوند و داروهایی برای رفع این عوارض از سوی پزشکان مربوطه تجویز و مصرف شوند. او اضافه کرد: مبتلایان به اگزما برای درمان بیماری خود ممکن است از داروهای کورتون دار استفاده کنند، در واقع داروهای کورتونی به علت اینکه از مکانیسم خودایمنی برخوردار هستند باعث رفع تمام بیماری ها خواهند شد.



کمر درد و درد ساق، با ران می‌شوند.

وی ابراز کرد: جراحی و لیزر آخرین مرحله درمان فتن دیسک محسوب می‌شوند همواره توصیه می‌شود تا افراد ابتدا با استراحت و انجام برخی از حرکات ورزشی این عارضه را در منزل درمان کنند ولی اگر چنین نشد فیزیوتراپی و کاهش وزن برای افراد چاق توصیه می‌شود و در نهایت اگر این موارد نتوانست به بیمار کمک کند روش های جراحی کمتر تهاجمی را پیگیری می‌کنیم.

محمدی مقدم خاطرنشان کرد: کمر درد به همراه از دست دادن کنترل روده یا مثانه یکی از خطرناک ترین عارضه دیسک است که طی آن ریشه های عصبی در مهره های کمر فشرده شده و تمام احساس و حرکت را قطع می‌کنند. در صورتی که اگر به پزشک مراجعه نشود می‌تواند به فلج شدن و از دست دادن کامل کنترل پر مثانه و روده منجر شود.

مدیر اجرایی آموزش دانشکده علوم تغذیه:

میان وعده های غذایی را جدی بگیرید

توصیه نوشیدنی روزهای کرونایی

وی در ادامه درباره میان وعده های غذایی گفت: ضروری است که میان وعده های غذایی به صورت روزانه در برنامه غذایی خود بگنجانیم. چرا که اهمیت میان وعده های غذایی کمتر از سایر وعده های غذایی نیست. مدیر اجرایی آموزش دانشکده علوم تغذیه و صنایع غذایی با بیان اینکه مصرف میان وعده ها برای کودکان و ورزشکاران تاکید می‌شود، اظهار داشت: میان وعده های غذایی فرصت خوبی برای تأمین انرژی مورد نیاز کودکان و ورزشکاران هستند و می‌توانند بخشی از انرژی روزانه این گروه ها را فراهم نماید. در مورد کودکان چون حجم معده کوچکی دارند و همچنین سالمندان ترجیح داده می‌شود در ۶ وعده میان وعده تقسیم شود. اما در مورد ورزشکاران چون مقدار انرژی زیادی نیاز دارند میان وعده بسیار مهم می‌شود.

تحقیقات درباره در ادامه به مصرف نوشیدن آب اشاره کرد و گفت: توصیه می‌شود آب به همراه غذا نوشیده نشود و بهتر است ۴۵ دقیقه قبل از غذا و نیم ساعت تا ۴۵ دقیقه بعد از غذا نوشیده شود. توصیه می‌شود به دلیل ممانعت از استراقر ویروس کرونا در دهان و گلو، از خشک شدن دهان جلوگیری و مصرف آب در طول شبانه روز صورت گیرد.

کشف روشی جدید برای درمان

طاسی سر



گروهی از دانشمندان با پرورش فولیکول های مو در محیط ۳ بعدی توانستند روشی جدید برای درمان طاسی اراته دهند.به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، گروهی از دانشمندان آمریکایی با پرورش فولیکول مو در محیط ۳ بعدی که حاوی نوعی میکرو RNA است، توانستند رشد مجدد مو را امکان پذیر کنند.

در جدیدترین مطالعه، دانشمندان در آزمایشگاه توانستند با آزمایش روی موش ها روشی جدید برای درمان طاسی سر پیدا کنند. طاسی یکی از مشکلات رایج است که عوامل هورمونی، ژنتیکی و زیستگاه در آن بسیار موثر است.

سازمان غذا و داروی آمریکادو داروی مینوکسیدیل و فیناستراید را برای درمان طاسی موثر می‌دانند، اما برای تاثیرگذاری این دارو نیاز به مصرف مکرر است. دانشمندان در جدیدترین راه برای درمان طاسی به دنبال تحریک فولیکول های سر هستند و می‌خواهند آن ها را از حالت غیر فعالی در بیاورند. پیوند فولیکول بسیار پرهزینه است و موفقیت آن به آمادگی فولیکول اهدایی نیز بستگی دارد. دانشمندان در آزمایشگاه توانستند سلول فولیکول مو را تحریک کنند و به مناطق طاس و بدون موی سر به صورت مستقیم انتقال دهند.

با این حال فولیکول ها برای رشد و فعال شدن نیاز به محیط کشت مناسب دارند که فضای ۳ بعدی از جمله این شرایط است. فولیکول ها برای فعال ماندن نیاز دارند با سلول های فولیکولی دیگر در ارتباط باشند به همین دلیل محیط ۳ بعدی بسیار مناسب تر از محیط ۲ بعدی است. این دانشمندان در آزمایشی روی موش ها مشاهده کردند ۹۰ درصد موش ها با استفاده از فولیکول کشت شده در محیط ۳ بعدی توانایی رشد مجدد مو را بدست آوردند. دانشمندان با بررسی فولیکول های محیط ۲ بعدی دارای ۲۱۸-۲۵ microRNA می‌شود. آن ها همچنین معتقدند که فعال بودن فولیکول می‌شود. آن ها همچنین معتقدند که این روش کم خطرترین روش درمانی طاسی سر محسوب می‌شود.

اسیدهای چرب ترانس

در شیرینی های ایرانی

نتایج یک پژوهش نشان می‌دهد اسیدهای چرب ترانس در برخی شیرینی های سنتی ایرانی بالاتر از حد استاندارد است و مصرف این محصولات می‌تواند خطری جدی برای افراد دارای چربی خون بالا محسوب شود. به گزارش ایسنا، جامعه سالم زیربنایی توسعه هر کشوری است. الگوی تغذیه ای نامناسب و مصرف بیش از مقادیر توصیه شده غذاهای حاوی روغن های هیدروژنه شده با مقادیر زیادی ایزومر ترانس از جمله در فرآورده های شیرینی، از علل عمده ابتلا به بیماری های غیر واگیردار معرفی شده است.

محققان در پژوهشی پروفایل اسیدهای چرب ترانس در شیرینی های سنتی ایرانی توزیع شده در شهر اصفهان را بررسی کرده اند.

در این پژوهش آمده است: «اسیدهای چرب ترانس زمانی ایجاد می‌شوند که چربی ها و روغن ها با استفاده از تکنیک های صنعتی مانند هیدروژناسیون مورد اصلاح قرار گیرند. در طول این فرآیند، روغن سخت می‌شود و این عمل باعث بهبود ویژگی های حسی و بافت روغن، افزایش طول عمر و مقاومت به گرمای مکرر می‌شود. علاوه بر این، قیمت پایین تر این روغن ها نسبت به چربی های حیوانی، باعث شده است که جایگزین خوبی برای چربی های اشباع حیوانی و کره باشند. نویسندگان این مقاله می‌گویند: «بر اساس ضوابط فنی برجسب گذاری مواد غذایی معاونت غذا و داروی ایران در سال ۱۳۹۹، درج میزان و حد مجاز دریافت روزانه TFAs، در صد گرم از ماده غذایی الزامی است و TFAs کل غذاها باید حداکثر یک درصد از چربی کل آن باشد. بر اساس آن چه در این مقاله آمده است، در این مطالعه توصیفی- تحلیلی که به طور مقطعی انجام گرفت در کل ۳۶۹ عدد نمونه از ۳۳ نوع از شیرینی های سنتی ایرانی از برندهای مختلف و از فروشگاه های منطقه از سطح شهر اصفهان خریداری شد. در مجموع ۱۱۷ نمونه شیرینی بدون بسته بندی و ۲۵۲ نمونه با بسته بندی از فروشگاه های خریداری شد. این نمونه ها سپس در شرایط آزمایشی ارزیابی شدند. محدود کردن مصرف کلوچه کیک کشمش، شیرینی برشتوکه کرکی و نخودچی به دلیل میزان بالای TFAs لازم به نظر می‌رسد. با وجود این که در برخی محصولات پایین تر بودن میزان TFAs در نمونه های دارای بسته بندی نسبت به نمونه های بدون بسته بندی مشاهده شد، اما در بررسی کلی نمونه ها اختلاف آماری معناداری بین نمونه های بسته بندی و بدون آن دیده نشد». نویسندگان این مقاله که در اولین شماره نهمین دوره مجله بهداشت و توسعه منتشر شده است.