

کرونا کبد را هم در گیر می کند

عضو هیات علمی پژوهشکده بیماری‌های گوارش و کبد دانشگاه علوم پزشکی تهران اظهار داشت: کرونا ویروسی است که به همه جای بدن حمله می‌کند و کبد هم از این قاعده مستثنی نیست و می‌تواند این بخش از بدن را نیز درگیر کند. ویروس کرونا می‌تواند علاوه بر سیستم روی، درگیری در ارگان‌های مختلف بدن از جمله سیستم گوارش، کبد، قلب و عروق ایجاد کند. هرچند علائم کرونا در افراد مختلف، متفاوت است، اما این ویروس می‌تواند ارگان‌های مختلف بدن را درگیر کند.

محمد امانی، فوق تخصص بیماری‌های گوارشی و کبد در گفت و گو با ایرنا، با اشاره به اینکه از ارگان‌های مهمی که در برخی مبتلایان به کرونا درگیر می‌شود، کبد است، افزود: کبد می‌تواند در کنار ریه، سیستم گوارش و سایر ارگان‌ها درگیر باشد یا حتی این عضو مهم بدن به تنهایی درگیر شود و افراد دچار عوارض کبدی شوند.

واکنشی که گرمای مغز

را نشان می‌دهد



زمانی که دمای مغز در طول روز افزایش می‌یابد خمیازه کشیدن، دمای مغز را کاهش می‌دهد. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، شاید برای‌تان پیش آمده باشد که با مشاهده فردی که خمیازه می‌کشد، شما نیز خمیازه بکشید.

خمیازه کشیدن بیش از حد دلایل مختلفی دارد و می‌تواند به علت اثرات جانبی یک دارو، وضعیت جسمی خاص، مشکلات روحیه، بی‌خوابی و ... باشد. ممکن است علائمی مثل خستگی بیش از حد، اختلال تمرکز و مشکلات تنفسی را در پی داشته باشد.

واکنشی که گرمای مغز را نشان می‌دهد.

بطور کلی خمیازه یک کارکرد و عملکرد طبیعی مغز است که برای کاهش دمای مغز در فرد رخ می‌دهد. به عبارتی خمیازه کشیدن را می‌توان به دمای مغز مرتبط دانست.

خمیازه مانند یک نفس عمیق می‌ماند، زمانیکه فرد خمیازه می‌کشد، حجم بسیار زیادی از اکسیژن وارد بدن فرد می‌شود، این امر سبب می‌شود تا مغز نیز خنک شود و دمایش کاهش یابد. به همین خاطر است که فرد به هنگام خستگی خمیازه می‌کشد، زیرا با این کار مغز خنک می‌شود و سعی می‌کند احساس خستگی و خواب‌آلودگی را از بین ببرد.

تاثیرات مخرب شکر بر بدن و بهترین جایگزین‌ها برای آن



متخصصان تغذیه می‌گویند مصرف زیاد شکر می‌تواند عوارض بسیار بدی برای بدن داشته باشد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، رژیم غذایی انسان‌ها سرشار از مواد غذایی متنوع و دارای خواص مختلف است. با این حال، حقیقت تلخ این است که هر چیزی که کام شما را شیرین می‌کند ممکن است سلامت شما را به خطر بیناندازد و یکی از این مواد غذایی شیرین، شکر است.

شکر علاوه بر داشتن کالری بالا، می‌تواند به سرعت باعث افزایش قند خون شده و در نتیجه فشار خون فرد را بالا ببرد. با این وجود، متخصصان تغذیه توصیه می‌کنند افراد در مصرف هر ماده غذایی اعتدال و میانه روی را رعایت کنند.

تحقیقات دانشمندان نشان داده است مصرف رژیم غذایی سرشار از شکر با ابتلا به افسردگی در افراد ارتباط مستقیم دارد. دانشمندان می‌گویند شکر برای سلامت دهان و دندان مضر است. همچنین مصرف زیاد این ماده غذایی می‌تواند منجر به بیماری کبد چرب، مقاومت بدن به انسولین، ابتلا به سرطان، افزایش چاقی، اعتیاد ذهنی و بیماری‌های قلبی و عروقی در انسان‌ها شود.

همچنین تحقیقات نشان داده است مولکول‌های شکر می‌توانند با اتصال به کلازن پوست، انعطاف پذیری آن را کاهش دهند. این بدان معناست که پوست افراد دچار افتادگی، چین و چروک و خط‌های عمیق خواهد شد. از همین رو، زنانی که به زیبایی و شفافیت پوست خود اهمیت می‌دهند بهتر است تا حد ممکن مصرف شکر در رژیم غذایی خود را کاهش دهند.

متخصصان تغذیه در مقابل توصیه می‌کنند به جای مصرف شکر، این مواد غذایی مفید را جایگزین آن کنید.

۱-عسل

عسل سرشار از ویتامین‌های مختلف مانند ویتامین گروه B و C، و مواد معدنی مانند آهن، کلسیم، منیزیم، فسفر، پتاسیم، سدیم و روی است. تاکنون تحقیقات مختلف خواص بی‌شمار عسل را تایید کرده است و متخصصان تغذیه بر استفاده از این ماده در رژیم غذایی تاکید دارند. می‌توانید برای شیرین کردن چای، دسر و دیگر مواد غذایی خود از عسل استفاده کنید.

تحقیقات متعدد نشان داده است عسل می‌تواند فشار خون در افراد را تنظیم کند همچنین از دیرباز از عسل طبیعی به عنوان یک دارو برای درمان زخم معده استفاده می‌شده است.

به طور کلی استفاده از عسل در کسانی که از بیماری‌های دستگاه گوارشی رنج می‌برند، یکی از گزینه‌های مناسب است. به دلیل آنکه عسل سرشار از آنتی اکسیدان‌هاست و می‌تواند باعث بهبود عملکرد عروق و قلب شود و خطر بیماری‌های قلبی در افراد را کاهش دهد.

متخصصان تغذیه به افراد دلباتی پیشنهاد می‌کنند با حذف شکر، عسل طبیعی را جایگزین آن کنند. از سوی دیگر، خاصیت عسل در افزایش انرژی بدن و تقویت



وی، علائم گوارشی مانند درد شکم، تهوع، استفراغ و اسهال را در بیماران کرونا شایع دانست و گفت: در برخی مواقع علائم عوارض کبد به صورت بالا رفتن

یک روانشناس عنوان کرد:

علت پر خوری و بی اشتھایی عصبی در نوجوانان

امکان تشدید افسردگی

هم سن و سالان در فعالیت‌های ورزشی به خصوص ورزش‌های عضلانی، خطر ابتلاء به اختلالات

پر خوری عصبی را بیشتر می‌کند، البته این اختلال از درک شکل و وزن بدن مشخص می‌شود.

اسفندانی گفت: این اختلال‌ها بیشتر در سنین نوجوانی و اوایل جوانی رخ می‌دهد. پژوهش‌ها نشان می‌دهد نوجوانان در بیشتر موارد توجه خاصی به وزن و شکل بدن خود دارند و اغلب برای روبرو شدن با فشارهای بحرانی دوره بلوغ و حل تعارضات درونی دیدگاه نادرستی نسبت به خوردن اتخاذ می‌کنند و

این ممکن است مشکلات اختلال خوردن را ایجاد کند البته تأثیر گسترش فرهنگ‌ها به ویژه فرهنگ غرب یکی دیگر از علل ایجاد مشکلات مرتبط با رفتار خوردن است.

وی با بیان اینکه پر خوری عصبی امکان افسردگی را افزایش می‌دهد، افزود: این اختلال در اواخر نوجوانی و اوایل جوانی شروع می‌شود، رسانه‌ها و فضای مجازی نیز در گسترش این دیدگاه‌ها نقش بسیار مهمی ایفا می‌کند درواقع عدم درمان پر خوری عصبی فرد را در معرض مشکلاتی همچون افسردگی، چاقی کمبود اعتماد به نفس و... قرار می‌دهد؛ به همین دلیل درمان آن را باید جدی گرفت.

این روانشناس تأکید کرد: اغلب افرادی که دچار پر خوری عصبی هستند چیزهایی که در طی روز می‌خورند را به یاد ندارند و تنها احساس سیری می‌کنند. چرا که معمولاً غذا خوردن آنها به همراه یک کار دیگر مانند بازی کردن، دیدن تلویزیون، حرف

آزیم‌های کبدی یا حتی مواردی مانند زردی یا نارسایی کبدی بروز پیدا می‌کند که می‌تواند به دلیل درگیری مستقیم سلول‌های کبدی با ویروس کرونا باشد. امانی ادامه داد: کرونا مانند سایر ویروس‌ها نظیر مونونوکلئوز عفونی، سائتومگالو ویروس و ویروس‌های هپاتیتی می‌تواند در کنار علائم عمومی مانند خستگی، بیحالی، درد بدن، تب و لرز سبب ایجاد آسیب و التهاب در کبد شوند.

فوق تخصص بیماری‌های گوارش و کبد، بهبود کیفیت زندگی، تغذیه مناسب، تحرک و ورزش را از مهمترین عوامل درمان بیماری‌هایی مانند چاقی و کبد دانست و افزود: این موارد می‌تواند به بهبود شرایط ایمنی و سلامت عمومی فرد کمک کند و نیز در مقابل بیماری‌های مهلک همچون کرونا اثرات مفیدی داشته باشد.

وی با اشاره به اینکه برخی از داروها هم می‌تواند عوارضی روی کبد ایجاد کند، گفت: وجود بیماری‌های زمینه‌ای در کبد مثل انواع هپاتیت‌های مزمن C و B و التهاب کبد ناشی از مصرف الکل یا کبد چرب هم می‌تواند زمینه ساز درگیری بیشتر کبد و حتی مرگ و میر بیشتر شود.



زدن و... اتفاق می‌افتد. این روش باعث می‌شود که آگاهی کمتری نسبت به غذا خوردن داشته باشند. وی، بی اشتھایی عصبی در نوجوانان را ناشی از الگوسازی جوامع غربی دانست و افزود: اختلال در غذا خوردن تأکید بر فرهنگ لاغری و دلشن اندامی باریک با توزیع رژیم‌های خطرناک برای جوانان و به تصویر کشیدن افراد چاق به صورت منفی است و این در حالی است که تعریف لاغری به عنوان زیبایی در جامعه باعث شده تا دهه ۷۰ و ۸۰ باوجود در دسترس داشتن سید غذایی مناسب به طور دائمی از سو تغذیه رنج ببرند! اسفندانی خاطرنشان کرد: پر خوری و یا بی اشتھایی عصبی موضوعی جدی و فراگیر در بین نوجوانان است که گروهی برای لاغری و برخی برای عضله سازی اقدام به اختلال خودخواسته در زمینه غذا می‌کنند، موضوعی ذهنی و روانی که باید والدین به آن توجه جدی کنند

تسکین یک مشکل شایع پاییزه

چگونه آبریزش بینی را متوقف کنیم؟

۶. دستگاه مرطوب‌کننده هوا کمک بگیرید

وقتی هوا خیلی خشک است، ممکن است مخاط شما غلیظ شده و جریان خوبی نداشته باشد و سینوس‌های شما به‌درستی تخلیه نشوند. برای افزودن رطوبت به هوا می‌توانید از رطوبت ساز یا دستگاه بخور سرد استفاده کنید که باعث مرطوب کردن مجاری بینی شما و تخلیه سریع تر مخاط می‌شود.

۷. اسپری نمکی بینی را امتحان کنید

استفاده از اسپری نمکی بینی با شستن مواد حساسیت‌زا مانند گرده گردوغبار و شوره‌ی سر حیوانات خانگی، که می‌توانند منجر به گرفتگی بینی شوند، به باز نگه داشتن مجاری بینی کمک می‌کند. همچنین می‌تواند مخاط غلیظ یا خشک را روان کند تا از بین بردن آن آسان‌تر شود. همچنین محلول نمکی نیز به تسکین مجاری بینی خشک و تحریک شده کمک می‌کند.قرار دادن کمپرس گرم روی بینی و پیشانی آن هم چندین بار در روز، می‌تواند به تسکین علائم دستگاه تنفسی فوقانی مانند گرفتگی بینی کمک کند. اگر کمپرس ندارید سعی کنید یک پارچه را با آب گرم مرطوب کنید و چند بار در روز آن را به صورت خود بمالید

۸. با نت‌پلات بینی خود را شست‌وشو دهید

اگر علائم گرفتگی بینی دارید می‌توانید از نت‌پات برای شستشوی ذرات یا مخاط بینی استفاده کنید. نت‌پات‌به طور مخصوص برای کمک به شما در از بین بردن مخاط، تولید شده است. برای استفاده از آن، سر خود را به پهلو روی روشویی خم کرده و لوله نت‌پات را در سوراخ بینی بالای قرار دهید، و سپس محلول آب نمک را در آن بریزید و اجازه دهید آب از سوراخ بینی پایینی تخلیه شود.

۹. یک وعده غذایی تند بخورید

ماده شیمیایی موجود در غذاهای تند، کپسایسین، می‌تواند به تسکین آبریزش بینی، که به دلیل آلرژی ایجاد نشده‌است، کمک کند. کپسایسین عامل تندی فلفل قرمز است. هنگام خوردن غذاهای تند، ممکن است آبریزش برایتدا بدتر شود، اما در طولانی‌مدت باعث تسکین آن خواهد شد.

۱۰. از داروهای بدون نسخه مناسب استفاده کنید

داروهای بدون نسخه مربوط به سرماخوردگی و آنفولانزا، می‌توانند علاوه بر سایر علائم شایع، آبریزش و گرفتگی بینی را درمان کنند. برای دریافت داروی مناسب، سایر علائم همراه را نیز در نظر بگیرید تا بهترین انتخاب را انجام دهید. چه درمانی برای آبریزش بینی ناشی از آلرژی توصیه می‌شود؟ هنگامی که میزان کرده در هوا زیاد است، معمولاً در اوایل صبح و روزهای بادی، در خانه بمانید. در فصل آلرژی، پنجره‌ها را بسته نگه دارید و در صورت امکان از تهویه هوا استفاده کنید.

اگر در فضای باز کار می‌کنید از ماسک مخصوص گردوغبار استفاده کنید بعد از ورود به خانه لباس‌های خود را عوض کنید و دوش بگیرید.

اگر به موی حیوانات حساس هستید از تماس با گربه و سگ خودداری کنید. علاوه بر این، بسیاری از داروهای بدون نسخه و بی‌خطر برای کمک به کنترل علائم آلرژی، مانند اسپری‌های استروئیدی بینی و آنتی‌هیستامین‌های خوراکی وجود دارد. اگر علائم شدید باشد، پزشک ممکن است دارو تجویز کرده و یا شما را به متخصص آلرژی، برای آزمایش و درمان هدفمند، ارجاع دهد.

رعایت نکات بهداشتی مهم است و اغلب می‌تواند به جلوگیری از گسترش میکروب کمک کند. در اینجا چند نکته ساده بیان شده است:

دست‌ها را مرتب بشویید.

پس از فین یا پاک کردن بینی، دستمال کاغذی استفاده شده را دور بریزید.

از کسانی که سرماخوردگی یا عفونت دارند دور شوید.

برای کمک به تقویت سیستم ایمنی بدن، غذای سالم بخورید و به طور منظم ورزش کنید.

داخل آرتجان عطره و سرفه کنید، نه داخل دستتان.

سطوح مشترک مانند میزها، پیشخوان، اسباب‌بازی‌ها، دستگیره درب‌ها و لوازم حمام را تمیز و ضدعفونی کنید.

کمبود سلول ایمنی T

در بدن بیماران کرونایی



براساس نتایج تحقیقات دانشمندان استرالیایی بیماران کرونایی برخلاف افراد مبتلا به آنفلوانزا با کمبود قابل توجه سلول ایمنی T در بدنشان مواجه هستند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، نتایج تحقیقات دانشمندان استرالیایی نشان می‌دهد بیماران کرونایی در مقایسه با مبتلایان به آنفلوانزا با کمبود سلول ایمنی T در بدنشان مواجه هستند.

در ایمنی سلولی لنفوسیت‌های T شرکت می‌کنند و نقش مهمی در مبارزه با عفونت‌های ویروسی دارند.

یک تیم محقق از موسسه دوهرتی استرالیا ۲۲ بیمار کرونایی که در سه درجه ضعیف، متوسط و شدت یافته بیماری تقسیم می‌شدند را مورد بررسی قرار دادند. این محققان با تمرکز بر روی لنفوسیت T به ویژه T کشنده متوجه شدند که لنفوسیت‌های کشنده T یکی از موثرترین و مهم‌ترین سلول‌ها برای مقابله با آنفلوانزا هستند.

در این مطالعه مشخص شد که در بیماران کرونایی سلول‌های اصلی ایمنی به اندازه کافی تحریک نمی‌شوند تا لنفوسیت T را به میزان مورد نیاز تولید کنند. ا ین تیم همچنین در کنار کشف کمبود تعداد سلول‌های T در بیماران کرونایی دریافتند که اغلب این سلول‌های تولید شده غیرفعال باقی مانده اند به طوری که گویا به هیچ وجه در معرض ویروس قرار نگرفته‌اند. کاترین کدزیرسکا، محقق برجسته ایمونولوژی آنفلوانزا در جهان، گفت: یافته‌های پیرامون سلول‌های T از آنجا که اطلاعات حیاتی برای تولید واکسن را نیز فراهم می‌کنند، از اهمیت دو چندانی برخوردار هستند. او در ادامه بیان کرد: شناخت منحصه‌ای از لنفوسیت T مقابله کننده با کرونا و نوع پروتئین آن کمک زیادی به ساختن واکسن موثر این بیماری می‌کند.

این تحقیق نشان می‌دهد به طور بالقوه اگر واکسنی بتواند سیستم ایمنی سلول‌های T کشنده را ترمیم کند و پس از مدت کوتاهی آن‌ها را تقویت کند، احتمالاً پاسخ ایمنی بسیار قوی‌تری ایجاد می‌کند و می‌تواند به عنوان واکسن کرونا عرضه شود.