

توصیه هایی برای تجدید قوای بدن در بهبودیافتگان کرونا



ایسنا: همه افراد از این حقیقت آگاهی دارند که بیماری کووید-۱۹ موجب احساس ضعف و خستگی زیاد می شود و ممکن است در برخی بهبودیافتگان برای مدت طولانی این ضعف ادامه پیدا کند و به بروز مشکلات دیگر منجر شود.

به گزارش ایسنا، سه دلیل عمده برای احساس ضعف و خستگی بعد از ابتلا به بیماری کووید-۱۹ وجود دارد که شامل عدم تغذیه مناسب، بار وپروسی و استرس وارد شده بر بدن می باشد.

برای مقابله با این مشکل لازم است فرد با شرایط خود مدارا کرده و به نکات مراقبتی برای حفظ سلامت بدن بیشتر توجه داشته باشد. روزنامه "تایمز۱۰ ایندیا" در گزارشی به راهکارهای ساده ای

اشاره کرده که نشان می دهد چگونه تغذیه خوب می تواند به بهبود سریعتر حال افراد پس از درمان بیماری شان کمک کند.

کاروی

مصرف مواد غذایی غنی از انرژی مهم است زیرا به فرد کمک می کند تا انرژی خود را بازیابی کرده و به فعالیت های معمول خود ادامه دهد. کربوهیدرات ها همچون سوخت برای بدن عمل می کنند بنابراین لازم است که مواد غذایی مانند سیب زمینی، غلات کامل، عدس و سایر چربی های خوب در رژیم غذایی روزانه گنجانده شود.

پروتئین

پروتئین ها اجزای سازنده بدن به حساب می آیند. هنگام مقابله

سلامت

با بیماری، ضایعات عضلانی زیادی در بدن رخ می دهد، بنابراین مهم است نسبت به پروتئین مصرفی دقت داشت تا ماهیچه را برای مقابله با بیماری تحریک کرده و از تحلیل رفتن مداوم ماهیچه ها جلوگیری کرد. برای طی کردن روند بهبودی لازم است رژیم غذایی به ازای هر کیلوگرم وزن بدن حاوی ۱.۵ گرم پروتئین باشد. از مواد غذایی مانند عدس، حبوبات، غلات کامل، تخم مرغ، گوشت ماهی و مرغ مصرف کنید.

امگا ۳

امگا ۳ به کاهش التهاب کمک می کند زیرا بدن هنگام مقابله با هرگونه عفونت دچار التهاب قابل توجهی می شود. خوراکی های غنی از امگا ۳ شامل دانه های چیا، گردو، دانه کنان، برخی انواع ماهی و روغن سویاست. همچنین می توان پس از بهبودی برای مدت دو ماه از مکمل های امگا ۳ مصرف کرد.

مراقبت از سلامت روده

درصورتی که عفونت وارد روده شده باشد، میکروبیوم آن را تغییر داده است به همین دلیل است که اکثر افراد در دوران بیماری با مشکلاتی مانند سوء هاضمه و اسهال مواجه می شوند. برای مراقبت از سلامتی بهتر است پروبیوتیک ها و پری بیوتیک ها در رژیم غذایی گنجانده شود.

ویتامین D

این ویتامین در بهبود عملکرد سیستمهای مختلف بدن کارایی دارد و مصرف آن برای حفظ سلامت استخوان، تقویت سیستم ایمنی، کاهش وزن و عملکرد صحیح هورمون ها ضروری است.

تامین آب بدن

تامین آب مورد نیاز بدن در روند سریع بهبودی حائز اهمیت است. نوشیدن آب به بدن کمک می کند تا مواد مغذی را بهتر در بدن پخش کرده و از طریق ادرار و تعریق نیز مواد سمی را از بدن دفع کند.

علاوه بر اینها داشتن خواب کافی در طول شب از دیگر نکات مهمی است که به بهبود روند بیماری کمک می کند.

محققان چینی می گویند؛

تاثیر طب سوزنی در کاهش درد مبتلایان به سرطان پروستات

مهر: نتایج یک کارآزمایی بالینی جدید نشان می دهد مردان مبتلا به درد مزمن ناشی از التهاب

پروستات ممکن است با طب سوزنی تسکین دائمی پیدا کنند.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسن نت، در مبتلایان به سرطان پروستات شرایطی وجود دارد موسوم به پروستاتیت مزمن یا سندرم درد مزمن لگن، که در آن غده پروستات ملتهب شده و اعصاب این ناحیه تحریک می‌شوند. این وضعیت می‌تواند باعث ایجاد درد در آلت تناسلی، کیسه بیضه و قسمت پایین شکم، مشکلات ادراری و اختلال عملکرد جنسی شود.

اصول اساسی درمان پزشکی در این حالت تجویز آنتی بیوتیک ها و مسکن‌های ضد التهابی است که اغلب کمکی نمی‌کنند.

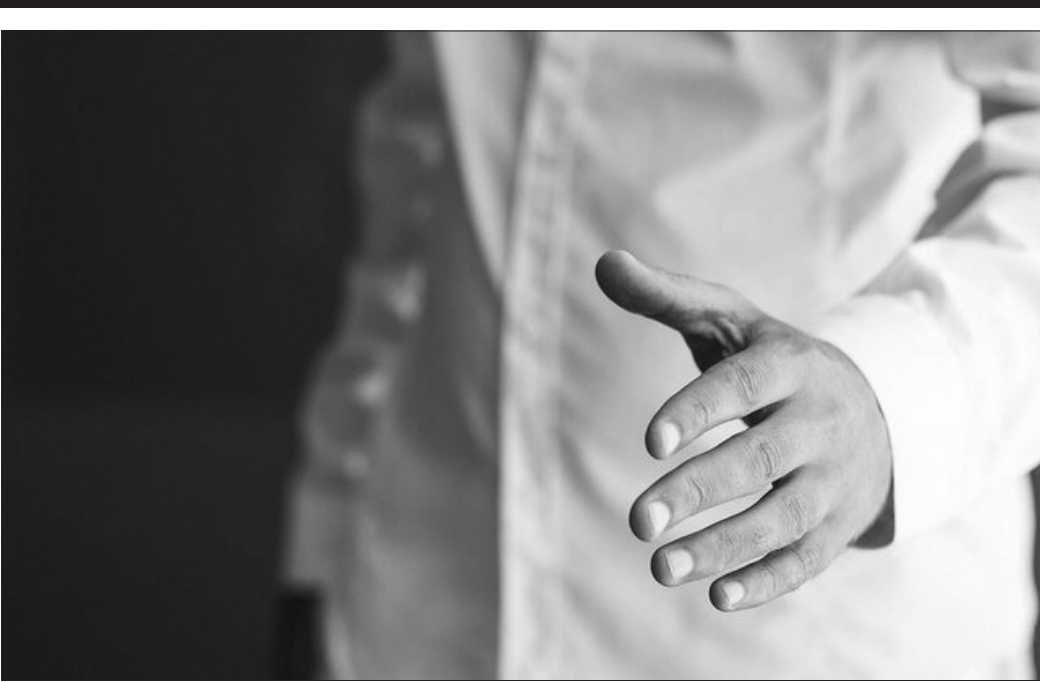
در آزمایش جدید، محققان چینی دریافتند که ۲۰ جلسه طب سوزنی اغلب در این زمینه مفید است. بر اساس یافته‌های بدست آمده، در مدت بیش از هشت هفته، درمان‌ها در بیش از ۶۰ درصد از بیماران تحت مطالعه، موجب کاهش علائم شد.

محققان معتقدند این شیوه برای درمان این بیماری واقعاً یک رویکرد یکپارچه مناسب است. پروستاتیت به هرگونه التهاب پروستات اشاره دارد. در برخی موارد، عفونت باکتریایی عامل اصلی بوده و آنتی بیوتیک ها می‌توانند کمک کنند.

به گفته محققان، می‌توان از جهات مختلف به این بیماری توجه کرد از جمله تغییر رژیم غذایی برای کمک به درمان التهاب، تکنیک‌های کاهش استرس مانند تمرینات تنفس عمیق و تمرینات ملایم برای کمک به کنش ماهیچه‌های کف لگن.

دکتر «ژی‌شان لیو»، سرپرست تیم تحقیق از بیمارستان گانگامن پکن، در این باره می‌گوید: «دقیقاً مشخص نیست که چرا طب سوزنی می‌تواند اثرات ماندگاری بر علائم پروستاتیت مزمن داشته باشد.» طب سوزنی موجب تغییر در جریان انرژی در سراسر بدن می‌شود. از این رو لی معتقد است: «تحریک سوزنی می‌تواند بدن را مجبور کند تا ذخایر طبیعی مواد شیمیایی کاهنده درد و التهاب را آزاد نماید.» این مطالعه شامل ۴۴۰ مرد ۱۸ تا ۵۰ سال بود.

تأثیر مراحل اولیه زندگی بر بروز "چپ‌دستی"



از اهمیت بالایی برخوردار هستند، بلکه رابطه آن‌ها با نوع ترجیح دست (چپ دستی یا راست دستی) در انسان نیز تأیید شده است به گونه‌ای که میان دو فاکتور وزن هنگام تولد پایین (وزن هنگام تولد کمتر از ۲۵۰۰ گرم) و عدم تغذیه با شیر مادر با بروز چپ دستی ارتباط مستقیم مشاهده شده است.

عضو هیأت علمی گروه پژوهشی آموزش سلامت جهاد دانشگاهی خوزستان افزود: علاوه بر آن، نوزاد پسر بودن، تولد در فصل تابستان به ویژه در مورد نوزادان دختر، رتبه تولد سوم و یا بیشتر بودن، جزئی از چند قلوبی بودن، سن بالای مادر هنگام بارداری، استرس مادر در دوران بارداری و رویدادهای زیمان مانند زایمان سزارین و یا زایمان طولانی‌مدت از دیگر عواملی هستند که احتمال بروز چپ دستی در فرد را افزایش می‌دهند.

تهرانی تصریح کرد: اگرچه مطالعات انجام‌شده، تأثیر این عوامل بر بروز چپ دستی را به طور کامل تأیید نکرده‌اند، اما آنچه آشکار است این است که این عوامل می‌توانند چپ دستی در انسان را پیش‌بینی کنند و یا به عبارتی این عوامل، حداقل از ارزش پیش‌بینی ترجیح دست در انسان برخوردار هستند.

علائم ابتلا به کرونا در کودکان

ایسنا: ابتلا به کرونا در کودکان نیز مانند بزرگسالان علائمی دارد؛ در صورت مشاهده این علائم سریعا با پزشک مشورت شود.

به گزارش ایسنا به نقل از دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز، کرونا در کودکان از فرم بدون علامت تا فرم شدید ایجاد می‌شود. در بعضی از کودکان، اسهال تنها علامت ابتلا به کرونا است.

در صورت مشاهده این علائم سریعا با پزشک مشورت شود:

- تب و لرز
- سردرد
- سرفه و تنگی نفس
- خستگی و بدن درد
- اختلال بویایی و چشایی
- آبریزش بینی
- اختلالات گوارشی

داروهای ضد انعقاد به مبتلایان کووید ۱۹ با شدت متوسط کمک می کند

مهر: بر اساس یک مطالعه جدید، بیماران مبتلا به بیماری کووید ۱۹ با شدت متوسط بستری در بیمارستان، در صورت درمان با داروی ضدانعقاد با دوز درمانی شانس بیشتری برای زنده ماندن دارند.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از سایینس دیلی، «آمباریس پاندی»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه ساوت وسترن آمریکا، در این باره می‌گوید: «بیماران مبتلا به بیماری کووید ۱۹ با شدت متوسط که تحت درمان با داروی ضد انعقاد "هپارین" قرار گرفتند، ۲۷ درصد کمتر به دستگاه‌های تنفسی مانند لوله گذاری نیاز داشتند.»

همچنین نتایج مطالعه بر روی ۲۲۰۰ بیمار انجام شده نشان داد بیماران مبتلا به بیماری با شدت متوسط ۴٪ شانس زنده ماندن شان بیشتر است.

به گفته دکتر پاندی: «افزایش ۴ درصدی میزان زنده ماندن بدون نیاز به دستگاه‌های کمکی تنفسی نشان دهنده پیشرفت بالینی بسیار معنی داری در این بیماران است.» محققان بر انجام تحقیقات بیشتر در این زمینه تأکید دارند.

آفت کش های رایج

موجب بروز مشکلات عصبی در کودکان می شود

مهر: به گفته محققان، از آنجائیکه آفت کش های مورداستفاده فعلی با بروز آسیب های نورولوژیکی در کودکان مرتبط هستند، باید ممنوع شوند.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیکال اکسپرس، محققان بر جلوگیری از استفاده از آفت‌کشی موسوم به "کلرپیریفوس" بر روی مواد غذایی تأکید دارند.

به گفته محققان، «پایان دادن به استفاده از کلرپیریفوس بر مواد غذایی به اطمینان از حفظ سلامت کودکان، کارگران مزرعه و همه مردم در برابر پیامدهای بالقوه خطرناک این آفت کش کمک می‌کند.»

کلرپیریفوس از اواسط دهه ۱۹۶۰ و در بین پرکاربردترین آفت‌کش‌ها موجود است و معمولاً برای ذرت، سویا، سیب، کلم بروکلی، مارچوبه و سایر محصولات استفاده می‌شود.

مطالعات نشان داده اند که قرار گرفتن در معرض آفت کش با وزن کمتر هنگام تولد، کاهش ضریب هوشی و سایر مشکلات رشدی در کودکان ارتباط دارد.

ورزش بیشتر بدون در نظر گرفتن وزن

از اختلال خواب پیشگیری می کند

مهر: تحقیقات نشان داد که ورزش بیشتر، بدون در نظر گرفتن وزن، احتمال اختلال خواب را در شرکت کنندگان کاهش می دهد.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از اوری دی هلث، آنچه خواب یک اختلال جدی خواب است که با مشکلات قابل توجه برای سلامت از جمله افزایش خطر مرگ و میر مرتبط است.

چاقی یک عامل خطر اصلی و شناخته شده برای آنچه انسدادی خواب است، یک اختلال خواب شایع و جدی که باعث توقف تنفس در هنگام خواب می‌شود که می‌تواند باعث خواب آلودگی بیش از حد در طول روز شود و همچنین احتمال مشکلات جدی سلامت نظیر فشارخون بالا، دیابت و حملات قلبی، سکنه مغزی، آسم و زوال عقل را افزایش می‌دهد.

مطالعه اخیر نشان داد که ورزش منظم بدون در نظر گرفتن شاخص توده بدنی شرکت کنندگان، خطر ابتلاء به آنچه خواب را ۱۰ تا ۳۱ درصد کاهش می‌دهد.

در این مطالعه ۱۳۷،۹۱۷ فرد میانسال و مسن تا ۱۸ سال مورد بررسی قرار گرفتند و عادات ورزشی، مدت زمان نشستن روزانه و سایر فاکتورهای سلامت شان اندازه گیری شد.

«تباتی هوانگ»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه هاروارد، در این باره می‌گوید: «بسیاری از مطالعات نحوه جلوگیری از پیامدهای آنچه انسدادی خواب مانند دیابت و بیماری‌های قلبی عروقی را مورد بررسی قرار داده اند، اما شواهد بسیار کمی در مورد نحوه جلوگیری از آن وجود دارد. این مطالعه از آنجا که یک عامل رفتاری قابل تغییر را شناسایی کرده است که می‌تواند

خطر را کاهش دهد، قابل توجه است.»

این یافته‌ها همچنین نشان می‌دهد که آنچه خواب خطر مرگ ناگهانی و مرگ و میر قلبی را دو برابر افزایش می‌دهد.

هوانگ می‌گوید: «در حالی که تحقیقات بیشتری در مورد ارتباط بین فعالیت بدنی و پیشگیری از آنچه خواب مورد نیاز است، اما ارتباط اختلال خواب با مرگ ناگهانی اهمیت فعالیت بدنی را نشان می‌دهد.»

ویتامین D از سرطان روده بزرگ پیشگیری می کند

مهر: طبق گزارش محققان، مواد خوراکی سرشار از ویتامین D به حفاظت از جوانان در مقابل سرطان روده بزرگ کمک می کند.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسن نت، در حالی که سرطان روده بزرگ به طور کلی در حال کاهش است، اما موارد ابتلاء به این بیماری در میان افراد جوان در حال افزایش است.

این روند صعودی به خاطر کاهش مصرف ویتامین D در غذاهایی مانند ماهی، قارچ، تخم مرغ و شیر است.

شواهد فزاینده ای در مورد ارتباط بین ویتامین D و خطر مرگ ناشی از سرطان روده بزرگ وجود دارد، اما تحقیقات کمی در مورد اینکه آیا مصرف ویتامین D با خطر ابتلاء به سرطان روده بزرگ (قبل از ۵۰ سالگی) ارتباط دارد یا خیر، وجود دارد.

دکتر «کیمی نگ»، سرپرست تیم تحقیق از مؤسسه سرطان دانا فابزر بوستون، می‌گوید: «از آنجا که کمبود ویتامین D در چند سال گذشته همواره در حال افزایش بوده است، ما به بررسی این موضوع پرداختیم که آیا این مسئله می‌تواند در افزایش نرخ سرطان روده بزرگ در جوانان مؤثر باشد یا خیر.»

این مطالعه نشان داد که دریافت ۳۰۰ واحد ویتامین D در روز یا بیشتر، تقریباً معادل سه لیوان شیر، خطر ابتلاء به سرطان روده بزرگ را تا حدود ۵۰ درصد کاهش می‌دهد.

مصرف بیشتر ویتامین D با کاهش خطر ابتلاء به پولیپ روده بزرگ پیش سرطانی قبل از ۵۰ سالگی مرتبط بود.

این یافته‌ها بر اساس داده‌های بیش از ۹۴ هزار زن است که بخشی از یک مطالعه طولانی مدت بودند که در سال ۱۹۸۹ آغاز شد. آنها هنگام شروع مطالعه ۲۵ تا ۴۲ سال سن داشتند.

محققان ارتباط قابل توجهی بین مصرف ویتامین D و خطر ابتلاء به سرطان روده بزرگ پس از ۵۰ سالگی پیدا نکردند. به گفته محققان به مطالعه بیشتری نیاز است تا مشخص شود که آیا ویتامین D در واقع محافظت بیشتری در برابر سرطان روده بزرگ در جوانان ایجاد می کند.

به گفته محققان، این یافته‌ها می‌تواند به توصیه‌هایی برای دریافت بیشتر ویتامین D به عنوان یک افزودنی ارزان برای آزمایش‌های غربالگری برای جلوگیری از سرطان روده بزرگسالان زیر ۵۰ سال منجر شود.