

ساده‌ترین راه حل کاهش وزن



محققان یکی از ساده‌ترین راه‌ها را برای کاهش وزن توصیه کردند.نتایج تازه‌ترین بررسی صورت گرفته نشان می‌دهد خواب بیشتر شبانه به کاهش وزن کمک می‌کند.براساس این پژوهش که توسط محققان دانشاه شیکاگو صورت گرفته، افراد با افزایش حدود یک ساعت خواب شبانه کالری دریافتی خود را به طور متوسط ۲۷۰ کیلو کالری در روز کاهش دادند.محققان تاکید می‌کنند، افزایش خواب باید به برنامه های کاهش وزن اضافه شود؛ در این تحقیق مدت زمان خواب و میزان کالری دریافتی در بین ۸۰ فرد دارای اضافه وزن پیگیری شد و نتایج نشان داد دوابطلانی که توانستند یک ساعت بیشتر بخوابند طور متوسط ۲۷۰ کالری کمتر در روز مصرف کردند.کارشناسان ادعا کردند که اگر این روند پایدار بماند، منجر به کاهش وزنی معادل ۸ تا ۹ پوند (۴ کیلوگرم) در سال می‌شود. به گفته محققان، محدود کردن زمان استفاده از صفحه نمایش قبل از خواب یک عامل کلیدی در میان کسانی است که بهتر است یک ساعت بیشتر بخوابند. مطالعات قبلی نشان داده‌اند که نداشتن خواب کافی بر تنظیم اشتها تاثیر می‌گذارد و خطر افزایش وزن را افزایش می‌دهد.استرا تاسالی، محقق این مطالعه و مدیر مرکز خواب UCHICAGO در دانشگاه پزشکی شیکاگو ایالات متحده گفت: یافته‌های ما نشان می‌دهد خواب کافی می‌تواند در نبرد ما با اپیدمی چاقی در جامعه تغییر ایجاد کند.

توصیه های مهم برای سلامت پاها

پا به عنوان یکی از اعضای مهم بدن که سلامت آن کمتر مورد توجه قرار می گیرد به راحتی مستعد تماس با انواع آلودگی ها و عفونت های باکتریایی است و به همین دلیل دانستن نکات بهداشتی برای مراقبت از پاها حائز اهمیت است. پایگاه خبری «چیانگ ری تایمز» در مطلبی تخصصی به برخی نکات مهم برای حفظ سلامت پاها اشاره کرده که لازم است هر روز انجام شود.

۱- پاهای خود را تمیز و خشک نگه دارید

همه افراد از شرایط و زمان کافی برای پاکسازی منظم ناخن ها برخوردار نیستند بنابراین لازم است بهداشت پاها را به طور منظم رعایت کنید که سلامت پاها حفظ شود. ابتدا با تمیز و خشک نگه داشتن پاهای خود شروع کنید. خیس و مرطوب بودن پاها، شرایط را برای جذب قارچ در ناخن و پاشنه پا فراهم می کند. هنگام ورود به خانه پاهای خود را با آب و صابون شسته و با حوله خشک کنید. همچنین با توجه به شرایط و فعالیت های روزانه، جوراب مناسب و باکیفیت بپوشید.

۲- ناخن های پا را به درستی کوتاه کنید

ناخن های نامناسب، کثیف و بلند علاوه بر آنکه ظاهر زیبایی ندارند، همچنین مکان مناسبی برای تجمع قارچ ها هستند. تجمع قارچ ها در طولانی مدت ممکن است استفاده از داروهای ضد قارچ را ضروری کند. به همین دلیل بهتر است همواره ناخن های خود را کوتاه و تمیز نگه دارید.

۳- از پوشیدن کفش دیگران خودداری کنید

شما نمی دانید چه مقدار باکتری و آلودگی داخل کفش هایی وجود دارد که روزانه استفاده می شوند. این باکتری ها می توانند به پاهای شما نفوذ کرده و باعث عفونت های پوستی شوند. بنابراین از پوشیدن کفش دیگران و قرض دادن کفش خودتان خودداری کنید.

۴- کفش های تنگ را انتخاب نکنید

اکثر افراد در حفظ سلامت پای خود به جزئیات کوچک توجه ندارند. پوشیدن صندل های تنگ و کفش های پاشنه دار ممکن است ظاهری شیک داشته باشد اما در پایان روز موجب ورم پاها و آسیب دیدن آنها می شود.

۵- سلامت پاهای خود را بررسی کنید

هر هفته وضعیت ظاهری پاهای خود را کنترل کنید. تغییر رنگ ناخن، پوسته شدن کف پا یا کثیفی بین ناخن ها را مورد توجه قرار دهید. یک مشکل جزئی را می توان به راحتی و قبل از تشدید علائم از طریق رعایت بهداشت و مصرف دارو برطرف کرد.

۶- سطح قند خون خود را کنترل کنید

نتایج مطالعات نشان می دهد میزان قند خون رابطه مستقیمی با سلامت پاها دارد. بنابراین، با انجام فعالیت بدنی بیشتر و رعایت یک رژیم غذایی متعادل، عادات خوب را در زندگی خود ایجاد کنید. این نه تنها به پاها بلکه به سلامت کل بدن کمک می کند.

واکسیناسیون کودکان را جدی بگیرید

شایع ترین علائم ابتلای کودکان به امیکرون



انسانی روبرو خواهیم شد، بدو، تاکید کرد: بهتر دفاع در برابر پاندمی کرونا، رعایت پروتکل های بهداشتی است. در این باره حتما خانواده‌ها، واکسیناسیون کودکان را جدی بگیرند چرا که باعث مصون ماندن کودکان، از خطرات ابتلا به کرونا می‌شود.

کادر درمان در ایام شیوع کرونا اشاره کرد و گفت: جدای از موضوع ابتلای کودکان به کرونا، این روزها بحث درگیری و ابتلای دوباره کادر درمان به کرونا مطرح است و اگر هر کدام از آن‌ها بخواهند بستری شوند به شدت با کمبود نیروی

امیکرون بسیار بالاست، در مدت کوتاهی می‌تواند افراد بسیاری را درگیر کند و اگر پروتکل های بهداشتی رعایت نشود ممکن است برای تخت‌های بیمارستانی با کمبود مواجه شویم.

وی با بیان اینکه نباید سایر درمان‌های کودکان به واسطه کرونا تحت الشعاع

قرار گیرد، خاطرنشان کرد: ما تا امروز توانسته‌ایم تخت‌های بستری را در اختیار بیمارستان قرار دهیم، اما باید بدانیم که بیمارستان کودکان، تنها مخصوص کرونا نیست و باید به بیماری‌های کودکان در زمان طلایی رسیدگی کنیم.

رئیس بیمارستان مرکز طبی کودکان به شایع ترین علائم ابتلای کودکان به امیکرون اشاره و عنوان کرد: علائمی مانند تب، گلودرد و علائم شبیه خروسک، مشکلات گوارشی و تنفسی شایع ترین علائم ابتلای کودکان به واریانت امیکرون هستند. وی به یکی از خطرات پیش روی

رئیس بیمارستان مرکز طبی کودکان گفت: از آنجایی که سرایت پذیری امیکرون بسیار بالاست، در مدت کوتاهی می‌تواند افراد بسیاری را درگیر کند و اگر پروتکل‌های بهداشتی رعایت نشود ممکن است برای تخت‌های بیمارستانی با کمبود مواجه شویم.

رضا شروین بدو، رئیس بیمارستان مرکز طبی کودکان در گفتگو با فارس اظهار داشت: در حال حاضر امیکرون سوپه غالب در کشور است، این سوپه در میان کودکان و جمعیت واکسینه نشده شیوع بیشتری داشته و موجب شده تا مراجعات پزشکی به مرکز درمانی ما افزایش یابد. از سویی دیگر اغلب مراجعات مردم، سرپایی است که به تبع میزان بستری‌ها نیز افزایش خواهد یافت.

رئیس بیمارستان مرکز طبی کودکان تاکید کرد: از آنجایی که سرایت پذیری

چرا باید در پاندمی کرونا «ماسک» بزنیم؟



و دسته جمعی) و سرفه یا عطسه خارج می شود. بررسی‌ها نشان می‌دهد درصد قابل توجهی از مبتلایان به بیماری کرونا هیچ‌گونه علامت تنفسی ندارند. از طرفی در اوایل ابتلا به بیماری نیز افراد مبتلا معمولا بدون علامت هستند، اما حتی در این شرایط نیز انتقال بیماری از طریق قطرات و ذرات ریز تنفسی وجود دارد و می تواند دیگران را بیمار کند. بنابراین برخی از افراد می‌توانند ناقل باشند، در حالیکه خود از آن خبر ندارند. رضایی گفت: با توجه به موارد فوق برای جلوگیری از انتشار ویروس، لازم است

از نظر ابتلا به بیماری، استفاده از ماسک و حفظ فاصله اجتماعی و احتمال انتشار ویروس باید توجه کرد که در تماس فرد سالم با فرد بیمار در صورتی که هر یک از آنها ماسک نداشته باشند و فاصله کمتر دو متر داشته باشند، احتمال انتشار ویروس خیلی زیاد است.

در تماس فرد سالم دارای ماسک با فرد بیمار بدون ماسک در صورتی که کمتر از ۲ متر با یکدیگر فاصله داشته باشند، باز هم احتمال انتشار ویروس زیاد است. بنابر اعلام وزارت بهداشت، رضایی گفت: در تماس فرد سالم بدون ماسک با فرد بیمار دارای ماسک در صورتی که کمتر از ۲ متر از یکدیگر فاصله داشته باشند، احتمال انتشار ویروس متوسط است. همچنین در تماس فرد سالم با فرد بیمار در صورتی که هر دو دارای ماسک باشند و کمتر از دو متر با یکدیگر فاصله داشته باشند، احتمال انتشار ویروس کم است. در نهایت در تماس فرد سالم با فرد بیمار در صورتی که هر دو دارای ماسک باشند و بیش از دو متر با یکدیگر فاصله داشته باشند، احتمال انتشار ویروس خیلی کم است. وی تاکید کرد: همچنین احتمال انتشار ویروس زمان ماندن در خانه تقریباً صفر است.

وی ادامه داد: در خصوص وضعیت افراد

محققان:

پلاسمای خون در صورت استفاده صحیح در برابر کرونا موثر است



اوایل بیماری همه گیر، زمانی که درمان های دیگر در دسترس نبود، موثر بود. پیروفسکی، استاد پزشکی، میکروبیولوژی و ایمونولوژی در کالج پزشکی آلبرت انیشتین و مرکز پزشکی مونتهپوره در شهر نیویورک گفت: بیشترین تاثیر را داشته باش باید در خون و در اوایل دوره بیماری، در بیماران مبتلا به کووید بستری در بیمارستان، قبل از زمانی تزریق شود که این بیماران به سطوح بالای اکسیژن مکمل نیاز داشته باشند یا هیپوکسی شوند. هیپوکسی یا کم‌اکسیژنی در علایم بیماری است و به معنای کاهش اکسیژن‌سانی به تمام اندام‌ها (هیپوکسی جنرال) یا بافت‌های بدن (هیپوکسی بافت) است و مهم‌ترین علامت بالینی آن کبودی در لب و انگشتان دست و پا است و می‌تواند ناشی از کاهش اکسیژن هوا مانند صود به ارتفاعات، اختلالات ریوی و تپهویه نامناسب ریه ها، کم خونی و اختلالات گردش خون باشد. همچنین به نظر می‌رسد که استفاده از پلاسمای خون افراد بهبود یافته از کرونا بهترین نتایج را در بیمارانی ایجاد می‌کند که داروی ضد ویروسی رمدهسپویر یا کورنیکواستروئیدها که برای کاهش التهاب چند عضو در افراد مبتلا به کرونا شدید استفاده می شود، استفاده نکرده اند. دکتر «لیر آن پیروفسکی»، یکی از نویسندگان این مطالعه، در یک مصاحبه تلفنی به خبرگزاری یونایتدپرس گفت: این درمانی است که در

درمان قرار گرفتند را با ۴۶۳ بیمار که دارونما دریافت کردند، مقایسه کردند.

به گفته محققان، شرکت‌کنندگان درمان را طی هفت روز پس از اولین تجربه علائم ویروس و سه روز پس از پذیرش در بیمارستان آغاز کردند. کسانی که پلاسمای نقاهت دریافت کردند، یک واحد از درمان را معادل حدود ۲۵۰ میلی لیتر، ظرف ۲۴ ساعت پس از ثبت نام در مطالعه، با سرعت کمتر یا مساوی ۵۰۰ میلی لیتر در ساعت دریافت کردند. داده‌ها نشان می‌دهد، بیمارانی که پلاسما با سطوح بالای آنتی بادی های کووید ۱۹ دریافت کرده‌اند، در مقایسه با بیمارانی که دارونما دریافت کرده‌اند، تا ۷۰ درصد بیشتر احتمال دارد معیارهای سازمان بهداشت جهانی برای بهبود بالینی را ظرف ۲۸ روز داشته باشند. تنها کمتر از ۱۰ درصد از بیمارانی که پلاسما دریافت کردند، عوارض دیگری غیر از واکنش های تزریق خون، مانند قرمزی در اطراف محل تزریق را گزارش دادند که این میزان در بیمارانی که دارونما دریافت کرده بودند ۸ درصد بود. پیروفسکی گفت: بر اساس این یافته‌ها، پلاسمای دوران نقاهت را باید اولین خط درمان برای افراد مبتلا به کووید ۱۹ در نظر گرفت که به اندازه کافی بیمار هستند که در بیمارستان بستری شوند»، اما علایم آن‌ها به حدی پیشرفت نکرده است که رمدهسپویر یا کورنیکواستروئیدها مورد نیاز باشد.

منبع: ایرنا

روزی یک عدد از این میوه بخورید پیر نمی‌شود



بدن ما به‌طور طبیعی با افزایش سن پیر می‌شود و این روند شامل کاهش تراکم استخوان، چین و چروک و تغییرات در مغز است. افزایش سن به طرق مختلف بر مغز ما تاثیر می‌گذارد اما ممکن است ماده غذایی وجود داشته باشد که در این مورد کمک‌کننده‌باشد.

به گفته موسسه ملی پیری ایالات متحده با افزایش سن، بخش‌های خاصی از مغز ما کوچک‌تر می‌شود. این بخش‌ها مسئول توانایی‌های شناختی پیچیده مانند یادگیری هستند

افزایش سن باعث می‌شود که ارتباط بین سلول‌های عصبی در نواحی خاصی از مغز کمتر موثر باشد و بر عملکرد ذهنی تاثیر بگذارد همچنین با کاهش جریان خون در مغز التهاب افزایش یابد و ممکن است باعث شود افراد مسن‌تر اسامی و کلمات را آهسته‌تر به خاطر آورند و در انجام کارها با مشکل بیشتری مواجه شوند و توجه به آن‌ها سخت‌تر شود.

در حالی که ممکن است تصور کنیم که این اتفاق برای افراد مسن رخ می‌دهد اما نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که روند زوال شناختی می‌تواند زودتر از آنچه قبلا انتظار می‌رفت یعنی در اوایل ۳۰ سالگی شروع شود. با این حال، همان‌طور که مشخص شده رژیم غذایی ممکن است به محافظت در برابر زوال شناختی کمک کند.

تحقیق انجام شده در سال ۲۰۱۷ که نتایج آن در نشریه FRONTIERS IN AGING NEUROSCIENCE منتشر شد، این مطالعه بر روی ۶۰۰ بزرگسال بین سنین ۲۵ تا ۴۵ سال مورد بررسی قرار گرفت و دریافت افرادی که سطوح لوتئین بالاتری داشتند، پاسخ‌های عصبی مشابه افراد جوان‌تر داشتند.

لوتئین یک ماده مغذی است که در بافت مغز و چشم تجمع می‌یابد و می‌توان آن را در غذاهایی مانند سبزیجات برگ‌دار، آووکادو و تخم‌مرغ یافت. بدن نمی‌تواند آن را به تنهایی بسازد بنابراین باید غذاهای غنی از لوتئین مصرف کنید تا سطح لوتئین خود را افزایش دهید.

نتایج تحقیق دیگری که در همان سال در نشریه NUTRIENTS منتشر شد نشان داد که خوردن یک آووکادو در روز باعث افزایش سطح لوتئین در چشم می‌شود که نشانگرهای زیستی برای سطوح مغز است. این افزایش‌ها با بهبود حافظه، توجه و حل مسئله مرتبط بود و تصور می‌شود که افزودن آووکادو به رژیم غذایی شما می‌تواند برای سلامت شناختی مفید باشد.

بهترین خوراکی ها برای درمان یبوست



خیلی از میوه‌ها، سبزیجات، حبوبات و دانه‌ها به تسکین یبوست کمک می‌کند. رژیم غذایی دارای مقدار زیاد فیبر به حجم و وزن مدفوع اضافه می‌کند خوشبختانه برخی غذاها می توانند با افزودن حجم، نرم کردن مدفوع، کاهش زمان انتقال مواد از روده و افزایش دفعات دفع مدفوع به رفع یبوست کمک کنند. آلو خشک که به آلو بخارا معروف است، به طور گسترده ای به عنوان یک درمان طبیعی برای رفع یبوست مورد استفاده قرار می گیرد. آلو حاوی مقادیر زیادی فیبر هستند و تقریباً در هر ۱/۴ فنجان (۴۰ گرم) آلو خشک، ۳ گرم فیبر وجود دارد. این مقدار، معادل ۱۲ درصد فیبر توصیه شده انجمن قلب آمریکا (RDI) است.

سیب سرشار از فیبر است. در حقیقت، یک سیب سایز متوسط با پوست (حدود ۲۰۰ گرم) حاوی ۴/۸ گرم فیبر است که معادل ۱۹ درصد مقدار توصیه شده انجمن قلب آمریکا RDI است. اگرچه بیشتر آن فیبر نامحلول است، اما سیب همچنین حاوی فیبر محلول هم است که بیشتر به شکل فیبر غذایی به نام پکتین می باشد. پکتین در روده به سرعت توسط باکتری ها تخمیر می شود و اسیدهای چرب زنجیره کوتاه تولید می کند، که می تواند آب داخل روده بزرگ را بکشد، مدفوع را نرم کرده و زمان انتقال مواد از روده را کاهش دهد.

گلابی یکی دیگر از میوه های سرشار از فیبر است که در یک میوه سایز متوسط (حدود ۱۷۸ گرم) فقط نصف فنجان (۸۰ گرم) انجیر خشک حاوی ۷/۹ گرم فیبر است

شده فیبر انجمن قلب آمریکا RDI است. علاوه بر فواید فیبر، گلابی در مقایسه با سایر میوه ها دارای مقدار زیادی فروکتوز و سوربیتول است. فروکتوز نوعی قند است که برخی افراد به خوبی آن را جذب نمی کنند. یعنی مقدار از فروکتوز به روده بزرگ می رسد، جایی که طی فرآیند اسمز آب روده کشیده می شود و موجب تحریک حرکات روده ای می شود.

یک کیوی (حدود ۷۵ گرم) حاوی حدود ۲/۳ گرم فیبر است که معادل ۹ از مقدار توصیه شده فیبر انجمن قلب آمریکا RDI است.

در یک مطالعه ، ۱۹ در بزرگسال سالم مکمل مشتقات کیوی را به مدت ۲۸ روز مصرف کردند. محققان دریافتند انجام این کار در مقایسه با گروه کنترل ،منجر به افزایش قابل توجه دفعات روزانه دفع مدفوع می شود. یک مطالعه دیگر نشان داد که خوردن روزانه ۲ کیوی به مدت ۲ هفته با افزایش حرکات روده ای و نرم شدن مدفوع در ۱۱ فرد سالم همراه بوده است. انجیر یک راه حل عالی برای افزایش فیبر دریافتی و بهبود عادات سالم روده است. یک انجیر خام سایز متوسط (حدود ۵۰ گرم) حاوی ۱/۵ گرم فیبر است.

علاوه بر این، فقط نصف فنجان (۸۰ گرم) انجیر خشک حاوی ۷/۹ گرم فیبر است که تقریباً معادل ۳۲ درصد از مقدار توصیه شده فیبر انجمن قلب آمریکا RDI است.

یک مطالعه قدیمی روی سگها، اثر انجیر به مدت ۳ هفته بر روی یبوست با بررسی کرد. مشخص شد که انجیر باعث افزایش حجم مدفوع و کاهش زمان انتقال مواد از روده می شود.

منبع: بهداشت نیوز