



بیشتر بدانیم

چرا مردان طاس بیشتر در معرض کرونا هستند؟

تحقیقات جدید نشان داده که ویروس کرونا به دلیل عوامل مرتبط با میزان و سطح هورمون تستوسترون، ممکن است در مردان طاس شیوع بیشتری داشته باشد. بر اساس نتایج یک مطالعه علمی که در استرالیا منتشر شده است گفته می شود تستوسترون، هورمونی به نام دی هیدروتستوسترون تولید می کند و این ماده باعث طاسی در میان مرد ها می شود. طبق این گزارش، همین هورمون می تواند یک فرد طاس را در معرض بیماری شدید اپیدمیک کووید ۱۹ قرار دهد. پروفسور سانجایا سینانایا کی متخصص بیماری های عفونی، در این باره می گوید: «در خصوص طاسی، مطالعات در اسپانیا نشان می دهد که تعداد زیادی از افراد مبتلا به موارد شدید بیماری کووید ۱۹ مردان طاس هستند». این پروفسور می افزاید: «ممکن است عجیب به نظر برسد، اما یک دلیل بیولوژیکی برای آن وجود دارد، زیرا مردان طاس دارای مقادیر زیادی دی هیدروتستوسترون هستند که به ویروس کرونا کمک می کند تا به راحتی وارد سلول ها شود».

بیماران سرطانی پروستات کمتر در معرض خطر ابتلا به کرونا هستند

یک پژوهش علمی در ایالتی نشان داد مردان بستری در بخش سرطان پروستات که از داروهای ضد تستوسترون به عنوان درمانی برای سرطان پروستات استفاده می کردند چهار برابر کمتر در معرض ابتلا به بیماری کرونا بودند. پروفسور سینانایا کی اظهار کرد: «البته علاوه بر این موارد، برخی افراد با گروه های خونی خاص ممکن است هنگام ابتلا به کووید ۱۹ در معرض خطر شدید این بیماری قرار بگیرند. همچنین به نظر می رسد افراد با گروه خونی O در برابر کووید ۱۹ مقاومت بیشتری نسبت به افراد با گروه خونی A دارند».

منبع: باشگاه خبرنگاران جوان

سلامت

توصیه هایی برای مراقبت از چشم ها در دوران کرونا

اگر چه ویروس کرونا عمدتاً از طریق قطرات تنفسی معلق در هوا یا سطوح آلوده منتقل می شود، با وجود این، مخاط چشم نیز می تواند یکی از راه های انتقال این ویروس باشد. از سوی دیگر تغییر سبک زندگی در دوران کرونا ممکن است عوارضی برای چشم ها داشته باشد که لازم است احتیاط های بسیاری را برای مراقبت از چشم ها در این دوران در پیش بگیریم.

احتمال ابتلا به کرونا از راه چشم

مخاط چشم یکی از راه های ورود ویروس به بدن انسان است، اما دقیقاً نمی دانیم چند درصد افرادی که مبتلا شده اند از طریق چشم آلوده شده اند، با وجود این احتمال داده می شود که در صد بسیار ناچیزی باشد و همچنان راه اصلی انتقال ویروس دهان و بینی است اما اگر کسی بخواهد در صد ابتلا به ویروس را به صفر برساند باید مراقب انتقال ویروس از طریق مخاط چشم هم باشد و در این زمینه می توان از عینک و شیلدهای پلاستیکی برای محافظت استفاده کرد.

استفاده از عینک خاص برای بیماران زمینه ای در محیط های سر بسته

در خصوص محیط های سر بسته ای مثل سفر های هوایی که افراد ناچارند چندین ساعت در محیط بسته باشند، بهتر است بیماران زمینه ای از چشم خود محافظت کنند. اما در همین شرایط هم عینک محافظ و شیلد کمک زیادی نمی کند و بهترین کار استفاده از عینک هایی مانند عینک غواصی است که اطراف چشم را کاملاً بپوشاند. ولی اگر کسی بیماری زمینه ای ندارد و سیستم ایمنی قوی دارد که احتمال می دهد بتواند با ویروس مقابله کند نیازی به این کار نیست.

انتقال ویروس از طریق قطرات اشک

ویروس در قطرات اشک وجود دارد و ویروس در قطرات اشک فرد مبتلا همچون قطرات تنفسی است، بنابراین در مراسمی که افراد گریه می کنند باید دستمال آلوده به اشک را نگه دارند و مراقب باشند روی زمین نیندازند و افراد بدون دستکش به آن ها دست نزنند.

منبع: عصر ایران

شماره پيامک زندگى سلام
۲۰۰۹۹۹

هنگام ابتلا به آنفلوآنزا چه بخوریم و چه نخوریم؟



تغذیه

مازال مرادی | خبرنگار

افراد معمولاً هنگام ابتلا به بیماری هایی مثل آنفلوآنزا میل زیادی به غذا خوردن ندارند. هنگام ابتلا به بیماری آنفلوآنزا باید به اندازه کافی غذاهای مقوی و مایعات استفاده کنیم تا بدن قوی شود. در ادامه خوراکی های مناسب و نامناسب در این دوره را برای شما آورده ایم.

مواد غذایی که بهتر است مصرف شود

✓ سوپ مرغ
مواد تشکیل دهنده سوپ مرغ باعث مبارزه با التهاب می شود و پاسخ های التهابی به بیماری را کاهش می دهد، سوپ مرغ همچنین راه بینی و گلوراباز می کند و فرد راحت تر نفس می کشد. سوپ های دیگر نیز مثل سوپ سبزیجات آтар مشابه برای فرد دارد. سوپ ها علاوه بر مقوی بودن، راحت هضم می شود و می توان به راحتی آن ها را آماده کرد و همچنین حاوی آب است و به این ترتیب آب رسانی به بدن را افزایش می دهد.

✓ سیر
سیر دارای خواص ضد ویروس و ضد باکتری است؛ این ماده به فرد کمک می کند تا سیستم ایمنی خود را بهبود بخشد و با عفونت هایی مثل آنفلوآنزا و سرماخوردگی مبارزه کند.

✓ میوه های حاوی ویتامین C
میوه ها و سبزیجات حاوی ویتامین C

می توانید سیستم ایمنی شما را تقویت کند.

✓ زنجبیل

زنجبیل باعث از بین بردن حالاتی مثل حالت تهوع در آنفلوآنزا و بهبود سیستم گوارشی می شود. می توانید پودر زنجبیل را به مقدار بسیار کم به وعده های غذایی خود اضافه کنید و همچنین آن را در آب داغ، عسل و لیمو بریزید و یک چای گیاهی در دست کنید.

✓ سبزیجات

سبزیجات حاوی مقدار زیادی فیبر هستند که گوارش را بهبود می بخشد و همچنین مواد مغذی مثل ویتامین C، آهن و فولیک اسید دارند. این مواد نقش مهمی را در بهبود عملکرد سیستم ایمنی ایفا می کنند و همچنین خواص ضد باکتری و ضد التهابی دارند که بدن را سریع تر بهبود خواهند بخشید.

✓ جو دوسر

جو دوسر نیز منبع غنی از فیبر است که

فیبر موجود در این ماده غذایی حاوی باکتری های مفید است. همچنین برای افرادی که مبتلا به سرماخوردگی یا آنفلوآنزا هستند، مناسب است زیرا می تواند تب، اسهال و استفراغ را از بین ببرد.

✓ مایعات

مرطوب نگه داشتن بدن جزو مهم ترین نکاتی است که فرد می تواند در مبارزه با آنفلوآنزا انجام دهد که مایعات زیر در این شرایط کمک کننده خواهند بود. آب | کلیه ها از آب استفاده می کنند تا مواد اضافی بدن را خارج کنند. نوشیدن آب به اندازه کافی باعث افزایش سرعت ریکاوری در فرد می شود.

✓ آب گرم با عسل، لیمو و زنجبیل
زنجبیل موجود در این نوشیدنی باعث کاهش حالت تهوع در فرد می شود.

✓ دمنوش های گیاهی
برخی از دمنوش های گیاهی خواص

درمانی خاص دارند. به عنوان مثال جوشانده نعناع یا پونه یا عصاره رزماری عوارض تنفسی به ویژه سرفه را کاهش می دهد و جوشانده گل گاوزبان در کاهش تب موثر است. چای زنجبیل به علت طبع گرم و خاصیت ضد میکروبی آن تاثیر بسیار مطلوبی در درمان سرماخوردگی و آنفلوآنزا دارد.

غذاهایی که باید از آن ها دوری کنیم

✓ غذاهای فرآوری شده
این غذاها دارای نمک زیادی هستند که آب بدن و قدرت امی گیرند و همین موضوع باعث افزایش التهاب می شود.

✓ غذاهای چرب
این غذاها سرعت هضم را کاهش می دهد.

✓ لبنیات
لاکتوز موجود در لبنیات، هضم سختی دارد که اگر فرد حالت تهوع شدیدی داشته باشد و با مصرف لبنیات، خلط بیشتری تولید کند، نباید آن را مصرف کند.

منبع: medicalnewstoday

آشپزی

کی

کاپ کیک پاییزی هویج و گردو

هایده تیمورزاده | قناد

۱- ابتدا تخم مرغ ها را با شکر خوب مخلوط می کنیم به حدی که سفید و کشدار شود. ۲- سپس روغن مایع را به آن اضافه می کنیم دوباره ۲ دقیقه هم می زنیم تا خوب مخلوط شود. ۳- جوز هندی و دارچین را اضافه می کنیم. ۴- حالا آرد را دوبار الک و همراه بکینگ پودر اضافه می کنیم و آرام هم می زنیم. ۵- در این مرحله شیر را به آن می افزاییم و هم می زنیم و در مرحله پایانی هویج رنده شده و گردوی نیم کوب را اضافه می کنیم. ۶- فر را با دمای ۱۶۰ درجه روشن می کنیم و داخل یک قالب گرد ۲۰ سانتی متری کاغذ روغنی می گذاریم و با روغن چرب می کنیم. ۷- مواد را داخل قالب می ریزیم و به مدت نیم ساعت با دمای ۱۶۰ درجه داخل فر می گذاریم. ۸- با یک سیخ چوبی امتحان می کنیم اگر مایه به سیخ نچسبید کیک آماده است. ۹- برای تزیین می توانید از پودر قند و پودر پسته استفاده کنید.

- هویج رنده شده - ۳۰۰ گرم
- مغز گردو - ۸۰ گرم
- تخم مرغ - ۵ عدد متوسط
- شیر - یک چهارم لیوان
- روغن مایع - یک لیوان
- آرد - ۳۰۰ گرم
- شکر - ۲۵۰ گرم
- دارچین - یک قاشق
- چای خوری
- جوز هندی رنده شده - نصف یک عدد
- بکینگ پودر - یک قاشق
- مریاخوری



کرونا به کدام اعضای بدن آسیب بیشتری وارد می کند؟

کرونا به عنوان یک ویروس جهش یافته بر بخش های مختلف بدن تأثیر می گذارد و هر چه زمان می گذرد این ویروس بیشتر پیشرفت می کند و باعث ایجاد آسیب های بیشتری می شود. برخی از مهم ترین بخش های بدن که ویروس کرونا بر آن تأثیر می گذارد به این شرح است:

ریه ها حمله سریع به سلول های فیبروز ریه	مغز گیجی، فراموشی، تشنج و سکنه مغزی	کلیه نارسایی اختلالات الکترولیتی	گردش خون کاهش گلبول های سفید کاهش پلاکت و کاهش فشار خون
کره کائو کره کائو یکی از معروف ترین روش های درمان خانگی در آیین بردن ترک های پوستی است. کائوآنتی اکسیدان دارد و بهبود سلول های فرسوده پوست بسیار موثر است. شما می توانید کره کائو را با ویتامین E ترکیب کنید و در محل ترک ها، ماساژ دهید.	دستگاه گوارش اسهال، استفراغ و تهوع	قلب عفونت در ماهیچه ها، آریتمی التهاب رگ ها و سکنه قلبی	کبد ایجاد التهاب و تشریح بیش از حد آنزیم

منبع: آنا

بهداشت

از بین بردن ترک های پوستی در منزل

مهسا کسنوی

خبرنگار

بانوان

پوست خانم ها به علت کشیده شدن در دوران بارداری یا حتی زمانی که وزن زیادی را کم یا اضافه می کنند دچار ترک های سفید رنگی می شود که به اصطلاح به آن استرچ مارک می گویند. استرچ مارک ها بسیار شایع هستند و تقریباً از هر ۱۰ زن ۸ نفر آن را در طول بارداری تجربه می کنند. این ترک های سفید رنگ معمولاً در ناحیه هایی چون بالای بازو، سینه، ران، باسن و روی شکم به وجود می آید و البته هیچ تهدیدی برای سلامت شما یا بروز بیماری محسوب نمی شود.

اگر شما روی بدن تان این ترک های پوستی سفید رنگ را دارید در قدم اول با بدن خود مهربان باشید و آن ها را بپذیرید اما اگر ترجیح می دهید این ترک ها را کم رنگ تر کنید و آن ها را از بین ببرید در ادامه به شما چند روش خانگی برای حذف این ترک ها از سطح پوست خواهیم گفت.

● لیمو ترش

لیمو ترش غنی از مواد معدنی و ویتامین هایی شامل A, B, C, E، فسفر، کلسیم، منیزیم و پتاسیم است. از آن جایی که لیمو منبع غنی از اسید سیتریک است، خواص مناسبی برای مراقبت از پوست نیز دارد؛ همچنین به عنوان یک منبع ضد چروک و ضد پیری محسوب می شود و به خاصیت ارتجاعی پوست کمک می کند.

ویتامین C موجود در لیمو برای ساخت کلاژن ها ضروری است و به همین دلیل برای کاهش ترک های پوستی موثر است.

برای بهبود استرچ مارک ها، می توانید یک لیمو ترش را از وسط نصف کنید و به صورت دورانی برای مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه روی محل بچرخانید.

● آلوئه ورا

آلوئه ورا تقریباً در تمام محصولات مراقبت از پوست کاربرد دارد و آثار آن بر هیچ کسی پوشیده نیست. این گیاه حاوی آنتی اکسیدان است و به رشد و ترمیم سلول های پوست کمک می کند.

استفاده منظم از آلوئه ورا سبب آب رسانی و بهبود سطحی پوست می شود.

برای از بین بردن ترک های خدوئل آلوئه ورا را با کپسول های ویتامین A و ای ترکیب کنید و در محل ترک ها بگذارید و ماساژ دهید.

● سیب زمینی

تعجب نکنید! سیب زمینی فقط برای سرخ کردن نیست، سیب زمینی غنی از ویتامین ها و آنتی اکسیدان ها و مواد معدنی مانند پتاسیم است که خاصیت ترمیم سلول های پوستی را دارد. به دلیل همین خاصیت می تواند در از بین بردن ترک های پوستی موثر باشد.

قبل از رقتن به حمام چند سیب زمینی را برش دهید و آن ها را روی محل ترک بگذارید و بعد از ۱۵ دقیقه آن ها را بربارید.

● روغن بادام

روغن بادام غنی از ویتامین E است و خواص ترمیمی فراوانی دارد.

در یک مطالعه تحقیقاتی در مجله clinical nursing به تأثیر مثبت استفاده موضعی از روغن بادام همراه با ماساژ در کاهش ترک های پوستی در زنان باردار اشاره شده است.

شما می توانید برای کاهش ترک های پوستی به صورت روزانه محل آن را با روغن بادام ماساژ دهید.

● روغن زیتون

روغن زیتون یک آبرسان و مرطوب کننده قوی است و باعث تغذیه پوست شما می شود.

این روغن می تواند بخشی از برنامه مراقبت روزانه از پوست شما باشد.

استفاده روزانه یک سی سی روغن زیتون همراه با ماساژ، در هنگام بارداری در ناحیه شکم می تواند به جلوگیری از ترک خوردن پوست شما در این دوران کمک کند.

● کره کائو

کره کائو یکی از معروف ترین روش های درمان خانگی در آیین بردن ترک های پوستی است.

کائوآنتی اکسیدان دارد و بهبود سلول های فرسوده پوست بسیار موثر است. شما می توانید کره کائو را با ویتامین E ترکیب کنید و در محل ترک ها، ماساژ دهید.

● سفیده تخم مرغ

سفیده تخم مرغ منبع غنی از پروتئین است که برای بهبود سلول های پوستی بسیار مفید است. دو سفیده تخم مرغ را با چنگال هم بزنید و آن را روی محل ترک ها بمالید و تا خشک شدن آن صبر کنید. این کار را هر روز به مدت دو هفته تکرار کنید تا شاهد جادوی سفیده تخم مرغ در بهبود ترک های پوستی خود باشید.

منبع: healthline