



#### انتی کرونا

### نشانه‌های باقی ماندن عفونت کرونا در بدن

ایرج خسرونیا

رئیس انجمن متخصصان

داخلی ایران

بهبود یافتگان کرونا که هنوز سرفه می کنند یا با ریزش شدید مو مواجه هستند، ممکن است هنوز عفونت در بدنشان باقی مانده است. افراد سالم و حتی بهبود یافتگان بیماری کرونا باید تا زمان ریشه کنی این ویروس با رعایت پروتکل های بهداشتی به خصوص استفاده از ماسک مراقب سلامت خود باشند. آثار به جای مانده از ویروس کرونا که با ادامه سرفه خشک و ریزش مو خود را نشان می دهد، حاکی از ریشه کن نشدن این بیماری به صورت کامل در بیماران است و احتمال درگیری دوباره به بیماری کرونا پس از گذشت چند ماه، دور از انتظار نیست.

#### مناسبتی

### پیشگیری از گرمادگی

هوا گرم و احتمال گرمادگی بیشتر شده است به همین دلیل باید مراقب باشیم که دچار گرمادگی نشویم. در ادامه به نکاتی برای پیشگیری از آن می پردازیم:

- ۱- یک دفعه و به شدت در معرض گرما قرار نگیرید.
  - ۲- به اندازه کافی مایعات مصرف کنید. نوشیدن آب کافی نیست، مایعات حاوی نمک و شوکر مفیدتر است.
  - ۳- فعالیت های ورزشی را در ساعات خنک روز انجام دهید و از لباس نخی و روشن استفاده کنید.
  - ۴- استفاده از گرم های ضد آفتاب
- باید توجه داشته باشید عوارض گرمادگی شدید و خطرناک است و می تواند باعث افزایش سموم و آزاد شدن آنزیم های عضلانی در بدن و آسیب به کلیه ها و کبد شود. بهترین مایعات برای فرد گرماده نوشیدنی ها و مایعات OFS است و اگر در دسترس نبود، می توان از دوغ خنک به عنوان جایگزین استفاده کرد.

#### تغذیه

### بهترین های غذایی برای بیماران مبتلا به ام اس

رژیم تغذیه مدیریت انه ای رژیم مناسبی برای بیماران ام اس است و تحقیقات نشان داده بروز انواع بیماری ها با این رژیم کاهش یافته است. این رژیم هیچ ماده غذایی را حذف نمی کند، بلکه مواد لازم برای بدن را افزایش و مواد مضر را کاهش می دهد. این رژیم شامل مصرف نان سبوس دار به طور روزانه، حداقلی از میوه و سبزی خام یعنی سه تا چهار لیوان سبزیجات خام خرد شده یا نصف این مقدار سبزیجات پخته و دو تا چهار عدد میوه، مقدار چهار قاشق مربا خوری روغن زیتون، روزانه ۱۰-۱۲ عدد آجیل خام، لبنیات حدود دو تا سه لیوان شیر و ماست کم چرب. مصرف دوبار در هفته ماهی چرب و گوشت پرندگان یک تا دوبار در هفته ترجیحاً بوقلمون و آن دسته از گوشت پرندگان که آهن بیشتری دارند در اولویت هستند. در میان سبزیجات همه انواع آن مفید است اما کنگرو مارچوبه مفیدتر است. تأمین مایعات و آب کافی برای بدن بسیار مهم است. کم آبی بدن می تواند خستگی و عفونت های ادراری را تشدید کند. زردچوبه، زعفران، دارچین، سیاه دانه و کنجد جزو ادویه های مفید هستند اما توجه داشته باشید که باید مصرف نمک را کاهش دهید.

#### بیشتر بدانیم

# عوارض خوردن ترشی در بارداری

به دلیل تغییر هورمون ها یا نیاز مادران باردار به مواد مغذی

خانم های باردار تمایل به خوردن ترشی دارند؛

اما نباید در مصرف آن زیاده روی کنند



#### بانوان

خوراکی ها در دوران بارداری باید با احتیاط و با دقت مصرف شوند. خوردن ترشی می تواند منجر به عوارضی مانند تهوع، اسهال، سردرد، و حتی زایمان زودرس شود. در دوران بارداری توصیه نمی شود و باید آن را به انداز مصرف کرد.

خوراکی ها در دوران بارداری باید با احتیاط و با دقت مصرف شوند. خوردن ترشی می تواند منجر به عوارضی مانند تهوع، اسهال، سردرد، و حتی زایمان زودرس شود. در دوران بارداری توصیه نمی شود و باید آن را به انداز مصرف کرد.

تخمیر خاصیت اسیدی ترشی دوچندان شده و در صورت استفاده بیش از اندازه، سبب افزایش ترشح اسید معده می شود. ترشی ها دارای کلسترول بسیار کمی هستند و همچنین پروتئین و چربی بسیار کمی دارند. ترشی می تواند منبع خوبی از آهن و سدیم باشد. در ترشی جات همچنین کلسیم، فیبر رژیمی و ویتامین C وجود دارد.

#### عوارض مصرف زیاد ترشی

ترشی به علت داشتن انواع ادویه مثل فلفل و زردچوبه به همراه نمک فراوان و سرکه ممکن است حالات گوناگونی را در صورت استفاده کنترل نشده به وجود آورد.

✓ بالا رفتن فشار خون در بارداری

✓ به وجود آمدن مشکلات گوارشی

✓ بالا رفتن ضربان قلب

✓ گرگرفتگی و بالا رفتن دمای بدن

✓ سوزش معده و سوزش سر دل

#### خوردن ترشی در بارداری چنین رازش می کند؟

نکته مهمی که درباره بعضی از باورهای نادرست باید در نظر داشت این است که باورهایی مثل زشت شدن جنین با استفاده از مواد غذایی ویژه هنوز از نظر علمی ثابت نشده است. چهره ظاهری جنین از چهره پدر و مادر و همین طور ژنتیک اثر می گیرد. باورهایی مثل خوردن ترشی و زشت شدن جنین باورهای کاملاً اشتباهی هستند که به اشتباه در بین مردم و بعضی از جوامع شایع شده اند.

#### نکات قابل توجه

تا زمانی که در مصرف ترشی زیاده روی نشود ضرری برای مادر و جنین ندارد. خوردن ترشی در حد اعتدال حال بهتری به شما خواهد بخشید و به حفظ تعادل مناسب الکترولیت ها در بدن کمک می کند.

### نوشیدنی

## موهیتو طالبی، میان وعده ترکیبی با طعم نعنای

۱- اول از همه طالبی را از وسط نصف کنید. ۲- تا جایی که می توانید برش را صاف و تمیز انجام دهید. ۳- همچنین سعی کنید از طالبی استفاده کنید که رسیده باشد. ۴- تخم های طالبی را خارج کنید و با استفاده از اسکوپ ساز تا جایی که می توانید از طالبی اسکوپ بردارید و توپ های طالبی را در ظرفی کنار بگذارید. ۵- با قاشق پخش هایی از طالبی را که داخل پوست باقی مانده خارج کنید. مراقب باشید پوست را زیاد نازک نکنید. بهتر است پوست طالبی تا جای ممکن ضخیم باشد تا موهیتو به بیرون نشت نکند. ۶- کف پوست طالبی با چاقویک برش صاف بزنید تا کاسه شما ثبات پیدا کند و خوب روی بشقاب بایستد، در ست مثل یک کاسه این کار

- طالبی - یک عدد
- آب خنک - ۲ پیمانه
- لیموترش - ۴ عدد
- شکر - ۴ قاشق غذاخوری
- برگ نعناع - به تعداد کافی
- یخ قالبی - به دلخواه



## استفاده از فویل برای پخت غذا، خوب است؟

کارشناسان درباره میزان استفاده از فویل در پخت غذاها ابراز نگرانی کرده و پژوهش ها هم در خصوص مضرات احتمالی این کار برای سلامت ما هشدار داده اند. آیا باید از این هشدارها نگران بود؟ ادامه مطلب را در این زمینه مطالعه کنید:



#### خطرات فویل آلومینیومی

طبق تحقیقات، برخی فویل هایی که از آن ها برای پخت استفاده می کنیم، به درون غذای ما نشت و به مرور مشکلاتی برای سلامتی ما ایجاد می کند. دانشمندان به بررسی خطرات بالقوه ای پرداخته و به بالا بودن غلظت آلومینیوم در بافت مغز مبتلایان به بیماری آلزایمری برده اند. تحقیقات هم نشان داده ممکن است میان مصرف زیاد آلومینیوم و کاهش نرخ رشد سلول های بدن انسان ارتباط وجود داشته باشد و این موضوع ممکن است برای افراد مبتلا به بیماری های استخوانی یا اختلالات کلیوی بالقوه مضر باشد.

#### نوع غذا، جاشنی و دمای پخت

تحقیقات به طور کلی نشان داده است هر چه دمای پخت غذا بالاتر باشد شرایط برای ورود آلومینیوم به غذای ما مساعدتر می شود. یک عامل دیگر اسیدیته مواد غذایی است. اگر با مواد غذایی اسیدی مثل گوجه فرنگی یا جاشنی هایی سرو کار دارید که با سرکه درست می شود، این موضوع می تواند باعث تجزیه شدن فویل و نشت هر چه بیشتر آلومینیوم به درون غذا شود. تازمانی که در استفاده از فویل آلومینیومی در پخت غذا زیاده روی نکنید احتمالاً خطری تهدیدتان نمی کند. همیشه تعادل را رعایت کنید. از پخت زیاد مواد غذایی اسیدی با استفاده از فویل خودداری کنید. مراقب مقدار نمک و ادویه ای که به غذای خود اضافه می کنید هم باشید چرا که زیاد بودن مقدار آن ها هم می تواند در نشت آلومینیوم نقش داشته باشد.



#### جایگزین هایی برای فویل

روش های متعددی برای کاهش استفاده از فویل آلومینیومی در پخت و پز وجود دارد. در بعضی موارد می توانید به جای فویل از کاغذ پوستی استفاده کنید. به علاوه سعی کنید بیشتر غذای خانگی مصرف کنید که سالم تر است. برای کباب کردن می توانید از توری کباب یا سیخ استفاده کنید. هنگام پخت سبزیجات در فر از ظرف پیرکس و برای پخت سیب زمینی از سینی فر استفاده کنید.

منبع: روزیاتو

#### دارو شناسی

### عوارض جانبی ژلوفن



ژلوفن یکی از مسکن های متداول برای تسکین درمان درد و سردرد است. این دارویی از مسکن های ضد التهابی فاقد کورتون است.

#### موارد کاربرد ژلوفن

ژلوفن برای کاهش و تسکین دردهای التهابی همانند التهاب های روماتیسمی مفاصل و همچنین پوکی استخوان، دردهای خفیف، دردهای ناشی از آنفلوآنزا، دندان درد، سردرد، سرماخوردگی، درد عضلانی در قاعدگی و سردردهای میگرنی استفاده می شود.

#### عوارض جانبی مصرف ژلوفن

این دارو ممکن است باعث بروز عوارض جانبی شود. از جمله این عوارض عبارت اند از:

✓ حالت تهوع

✓ سوء هاضمه

✓ اسهال

✓ درد شکمی

✓ درد معده

✓ درد روده

✓ بالا رفتن فشار خون

✓ اختلالات بینایی

✓ لرزش بدن

✓ تنگی نفس

✓ سرگیجه

✓ نفخ

✓ تورم

✓ احتباس مایعات در بدن

✓ زخم در سیستم گوارشی

✓ یبوست

✓ کپیر

✓ بیثورات پوستی

✓ واکنش های حساسیتی

✓ مدفوع سیاه

✓ استفراغ خونی

#### موارد منع مصرف ژلوفن

✓ فشار خون بالا

✓ افراد با سابقه سکنه

✓ آسم

✓ بیماری های کبدی

✓ بیماری های قلبی و عروقی

✓ بیماری های کلیوی

✓ بیماری های گوارشی

#### آیا مصرف ژلوفن در بارداری به جنین آسیب می زند؟

مصرف ژلوفن، به خصوص به صورت خودسرانه در دوران بارداری بسیار خطرناک است. پزشکان بیماران خود را از مصرف این مسکن در سه ماه اول و آخر بارداری منع می کنند چرا که احتمال آسیب به جنین وجود دارد. به طور کلی بارداری دوره بسیار حساسی هم برای مادر و هم برای جنین است و نباید به طور خودسرانه و بدون مشورت پزشک متخصص در این زمان دارویی مصرف شود.

#### بهداشت

### مضرات استفاده زیاد از خوشبو کننده ها



دئودرانت ها یا مواد خوشبو کننده اگر در دمای بالا استفاده شود، مضرات زیادی را برای پوست و بدن ایجاد می کند. استفاده بیش از حد از دئودرانت ها یا خوشبو کننده ها در دمای بالا باعث التهاب پوست می شود و احتمال انسداد مجاری غده عرق را افزایش می دهد. دئودرانت هایی وجود دارد که منافذ پوست و مجاری خارجی غدد را مسدود می کند و منجر به تجمع مایعات ترشح شده توسط پوست و ایجاد التهاب می شود. مواد افزودنی معطر در دئودرانت تحت تأثیر درجه حرارت بالا به تغییر واکنش های شیمیایی کمک می کند و می تواند عفونت های پوستی را تشدید کند. به زنان یائسه و افراد مبتلا به اختلالات عروقی که از افزایش تعریق رنج می برند توصیه می شود برای استفاده از دئودرانت ها با پزشک مشورت کنند.

منبع: باشگاه خبرنگاران جوان