



آنتی کرونا

آنتی بادی سرماخوردگی کووید-۱۹ را خنثی می کند

محققان در تازه ترین آزمایش های خود دریافتند، آنتی بادی سرماخوردگی می تواند کرونا را خنثی کند و این یافته ممکن است تولید واکسن هایی را به دنبال داشته باشد که در برابر تمامی ویروس های کرونا مصونیت ایجاد کند. ویروس سرماخوردگی و ویروس SARS-CoV-2 در گروه ویروس های کرونا قرار دارد که می تواند موجب ابتلا به بیماری های دستگاه تنفسی فوقانی شود. هر چند تا کنون این باور وجود داشته که آنتی بادی هایی که روی ویروس های معمول (سرماخوردگی) تاثیر می گذارد در برابر ویروسی که منجر به کووید می شود، تاثیر ندارد اما محققان در نمونه های خون بهبود یافتگان کووید سطح بالایی از سلول های ایمنی تولید شده در دوران سرماخوردگی را یافتند که بیماری ها را «به خاطر سپرده» و در صورت بازگشت تهدید، دوباره فعال می شود. به گزارش ایسنا به نقل از دبلیو میل، به گفته متخصصان، آنتی بادی از طریق نوعی سلول سیستم ایمنی بدن تولید می شود که به عنوان سلول حافظه B شناخته می شود. متخصصان علوم پزشکی در آمریکا اظهار کردند: «یافته های به دست آمده کمک می کند تا محققان، موفق به تولید واکسن یاروش درمانی مبتنی بر آنتی بادی شوند که در برابر تمامی ویروس های کرونا مصونیت ایجاد کند.»

تغذیه

خواص گوشت کبک

طبیعت گوشت کبک گرم و خشک است و خشکی آن بیشتر از گرمی آن است. بعضی حکما آن را معتدل دانسته اند. گوشت کبک جزو لطیف ترین گوشت هاست و سریع هضم می شود، خون زیادی تولید می کند، کباب آن چاق کننده است، موجب بیوست می شود و نیروی جنسی را افزایش می دهد.

بهتر است گوشت تازه آن استفاده نشود بلکه یک یا دو روز پس از شکار مصرف شود. وجود مقادیر زیاد مواد معدنی در گوشت کبک نشان دهنده ارزش غذایی بالای آن است. مقدار پتاسیم گوشت کبک زیاد است و کلسیم، فسفر، منیزیم، آهن و مقدار کمی گوگرد آن می تواند برای بدن بسیار مفید باشد. در ۱۰۰ گرم گوشت کبک ۱۵۸ کالری انرژی نهفته است و در مقایسه با گوشت شتر مرغ حتی مرغ آهن کمتری دارد. همچنین شایان ذکر است عناصر غذایی موجود در گوشت کبک این قابلیت را دارد که به خوبی جذب بدن شود.

منبع: مروری بر طب سنتی ایران

داده تصویری



مسری ترین بیماری عفونی

به بهانه هشدار وزارت بهداشت درباره شیوع سرخک، از علایم و عوامل این بیماری گفتیم



پزشکی

واکسیناسیون به موقع کودکان همیشه و همه جا مورد تاکید مسئولان وزارت بهداشت بوده و هست، در این خصوص به تازگی رئیس اداره بیماری های قابل پیشگیری با واکسن وزارت بهداشت گفت: «متأسفانه شیوع بیماری کرونا، گسترش شیوع سرخک در مرزها، افزایش بار کاری کارکنان بهداشتی و تبلیغات ضد واکسن، سبب شده است از ابتدای امسال تاکنون ۲۴ مورد ابتلا به سرخک گزارش شود.» وی به خانواده ها برای واکسیناسیون به موقع کودکان هشدار داده است. در ادامه به ضرورت واکسیناسیون به موقع و علایم بیماری سرخک اشاره می کنیم:

خطر بیخ گوش مان

دکتر سید «محسن زهرایی»، با اشاره به این که از ابتدای امسال تاکنون ۲۴ مورد ابتلا به سرخک گزارش شده که عمده آن ها مربوط به استان سیستان و بلوچستان و مواردی هم در استان های هرمزگان، خراسان رضوی و تهران مشاهده شده است؛ افزود: «سرخک؛ مسری ترین بیماری عفونی است.» وی خاطر نشان کرد: «در خصوص سرخک هر یک بیمار در تماس با افراد دیگر می تواند تا ۱۸ نفر را بیمار کند و مهم ترین سد حفاظتی در برابر این بیماری واکسیناسیون است.»

بیماری سرخک چیست؟

سرخک در کودکان شیوع نسبتاً زیادی دارد و عامل آن ویروسی است که از طریق عطسه و سرفه وارد بدن فرد می شود. ذرات کوچک ویروس به هوا منتقل می شود و دیگر افراد با تنفس هوا، این ذرات را وارد بدن خود می کنند. این ذرات می تواند روی سطوح مختلف هم بنشینند، تا ساعت ها فعال بماند و باعث سرایت به دیگران شود.

علائم

بروز تب بالاتر از ۳۸ درجه سانتی گراد سرفه
آبریزش بینی
قرمزی چشم و ورم ملتحمه
نورگریزی یا (فوتوفوبیا)
دهان قرمز (استوماتیتیس)

نکته

بعضی از بیماری های عفونی دوران کودکی علایمی

شبیه به سرخک دارند مانند سرخچه (سرخک آلمانی) و تب مخلملک، اما در این بیماری ها معمولاً سرفه یا ورم ملتحمه وجود ندارد. ویروس سرخک می تواند با آزمایشی که روی گلو یا نمونه ادرار انجام می شود تشخیص داده شود.

✓ مرحله اول: عفونت و دوره نهفتگی

در ۱۰ تا ۱۴ روز اول بعد از عفونت، ویروس سرخک نهفته است. در طول این مدت هیچ گونه نشانه و علایمی از بیماری دیده نمی شود.

✓ مرحله دوم: علایم و نشانه های نامشخص

سرخک معمولاً با تب خفیف تا متوسط آغاز می شود و سرفه مداوم، آبریزش بینی، التهاب چشم ها و گلودرد آن را همراهی می کند. این بیماری خفیف دو تا سه روز به طول می انجامد.

✓ مرحله سوم: بیماری شدید و تحریک پوستی

تحریک پوستی در بیماری سرخک با لکه های قرمز کوچکی همراه است که به آهستگی بزرگ می شود، تب هم بالای می رود و اغلب دمای بدن از ۴۰ تا ۴۱ درجه است.

✓ مرحله چهارم: دوره انتقال بیماری

شخص مبتلا به سرخک در حدود هشت روز می تواند باعث انتقال بیماری به دیگران شود که چهار روز قبل از ظاهر شدن لکه های پوستی و تا زمانی که آثار پوستی سرخک به مدت چهار روز روی پوست است، امکان سرایت به دیگران وجود دارد.

عوامل ایجاد خطر سرخک

۱- واکسینه نشدن

اگر واکسن سرخک زده باشید، احتمال ابتلا به این بیماری خیلی بیشتر است.

۲- سفرهای بین المللی

سرخک در برخی نقاط دنیا مثل کشورهای در حال توسعه رواج بیشتری دارد.

۳- کمبود ویتامین A

اگر در رژیم غذایی شما خبری از ویتامین A نباشد، امکان بروز علایم، شدیدتر و عوارض سرخک در شما بیشتر است.

عوارض جانبی بیماری سرخک

عفونت گوش، برونشیت، ذات الریه، آنسفالیت (التهاب حاد مغزی) و مشکلات بارداری

● جلوگیری از سرخک

در صورتی که فردی در خانه شما مبتلا به سرخک شد، برای جلوگیری از ابتلای اعضای خانواده و نزدیکانی که آسیب پذیرتر هستند، این اقدامات را مدنظر قرار دهید:

۱- جداسازی

۲- واکسیناسیون

بزرگسالان و کودکان بالای شش ماه که واکسن سرخک زده اند، باید حتماً این واکسن را تریق کنند.

اولین دوز واکسن برای کودکان، معمولاً در ۱۲ تا ۱۵ ماهگی و دوز بعدی در ۴ تا ۶ سالگی تریق می شود. اگر کودک یک ساله دارید و می خواهید به سفر بروید، درباره تریق واکسن با پزشک مشورت کنید.

زیبایی

بررسی علت جوش پیشانی و راه های خانگی درمان آن

مارال مرادی

خبرنگار

بانوان

آکنه یا جوش یکی از مشکلات رایج پوستی است که باعث ناراحتی خانم ها به خصوص دختران جوان می شود. این مشکل بیشتر در دوران نوجوانی به دلیل تغییرات هورمونی رخ می دهد اما در سنین دیگر هم ممکن است به آن مبتلا شوید. جوش های می توانند در هر قسمت از بدن تشکیل شوند، اما بیشتر در نواحی صورت، شانه، پشت، سینه و بازوها دیده می شوند. فرد تنها زمانی متوجه بروز جوش می شود که غدد ریز موجود در زیر پوست مسدود شده باشد. عواملی که باعث می شود جوش در پیشانی دیده شود عبارت است از:

● تغییرات هورمونی

به دلیل تغییرات شدید هورمونی در زمان بلوغ، آکنه یا جوش در این دوره بسیار شایع است.

استرس

بین استرس و جوش ارتباطی وجود دارد که علت آن هنوز مشخص نشده است.

● استفاده از داروها

ممکن است که جوش زدن از عوارض جانبی بعضی داروها باشد. بعضی از استروئیدهای خاص، ضد انعقادها، باربیتورات ها و لیتیوم جزو این دسته از داروها هستند.

● بهداشت

شست و شو نکردن منظم موها و صورت سبب می شود تا چربی روی پیشانی باقی بماند و با مسدود کردن منافذ پوست موجب بروز جوش شود.

● محصولات مراقبتی مو

بعضی از محصولات مراقبت از مو مانند ژل ها، روغن ها و واکس ها سبب ایجاد جوش پیشانی می شوند.

● ناراحتی پوستی

استفاده از بعضی مواد آرایشی روی پیشانی یا پوشاندن پیشانی با کلاه، باعث تحریک و حساسیت پوستی آن ناحیه و ایجاد جوش می شود. همچنین دست زدن مداوم به پیشانی می تواند همین نتیجه را به دنبال داشته باشد.

● روش های مؤثر درمان جوش

آلوفه ورا

روغن آلوفه وراي خالص را مستقیماً به پیشانی خود بزنید.

روغن درخت چای

چند قطره از آن را در آب مخلوط کنید و با پنبه روی پیشانی خود بزنید.

سرکه سیب

سرکه سیب رقیق و آب را با نسبت یک چهارم به سه چهارم ترکیب کنید و با پنبه روی پیشانی خود بمالید.

لیمو یا آب لیمو

با استفاده از پنبه مستقیماً آب لیمو را روی پیشانی خود بمالید.

روی (زینک)

شما می توانید روی را به عنوان مکمل غذایی و به صورت خوراکی مصرف کنید. مصرف روی به بهبود جوش های صورت شما کمک می کند.

همچنین می توانید با ترکیب کردن مواد زیر یک ماسک خانگی در دست کنید و در طول شب روی صورت خود بگذارید:

دو تا سه قاشق چای خوری ژل آلوفه ورا را با سه تا چهار قطره روغن درخت چای ترکیب کنید، ماسک را تا صبح روی صورت خود بگذارید صبح صورت خود را بشوید، این روند را تا زمان از بین رفتن جوش ها ادامه دهید. استفاده از عسل هم برای درمان جوش بسیار مفید است.

● پیشگیری از ایجاد جوش

مراقبت های بهداشتی بهترین راه برای پیشگیری از ایجاد جوش های پیشانی هستند. بعضی از جوش ها، به خصوص جوش های دوران بلوغ اجتناب ناپذیرند، در این حالت شست و شوی منظم از شیوع بیشتر آن ها جلوگیری می کند.

دیگر روش های پیشگیری

۱- از مواد آرایشی که به پوست آسیب می زند استفاده نکنید.

۲- با استفاده از ماسک لایه بردار صورت پوست تان را تمیز کنید.

۳- از دست زدن، خاراندن یا کندن جوش پیشانی اجتناب کنید.

۴- قبل از خواب هر نوع آرایشی را از صورت خود پاک کنید.

۵- بعد از ورزش یا هر فعالیتی عرق های پیشانی خود را بشوید.

۶- در طول روز مرتب دست های خود را بشوید.

۷- برای مدت طولانی زیر نور آفتاب نمانید.

در تهیه این مطلب از سایت «medicalnewstoday» کمک گرفته شده است

آشپزی من

میان وعده

فالوده خانگی خوشمزه



- نشاسته - ۲۵۰ گرم
- آب - ۲ لیوان
- گلاب - یک سوم لیوان
- آب لیمو - به میزان کافی

۴- در کاسه ای بزرگ آب و یخ ریز دانه ای اما تعداد زیاد بریزید و جلوی پنجره چرخ گوشت قرار دهید و آن را روشن کنید.

۵- مایه در قالیچه را درون چرخ گوشت بریزید و کاسه یخ را جلوی پنجره چرخ گوشت قرار دهید تا رشته های فالوده در کاسه یخ بریزد و آرام با دستکش رشته ها را در یخ زیرورو کنید.

۶- در پایان کمی یخ دانه ای کوچک، گلاب و شربت آب لیمو (آب لیمو، شکر و آب را با هم مخلوط کنید) به آن اضافه و با لیمو ترش فالوده را تزئین کنید. می توانید مقداری بستنی سنتی هم اضافه کنید.

۱- برای تهیه فالوده خانگی ابتدا در کاسه ای بزرگ آب و نشاسته را با هم مخلوط کنید و در قالیچه ای که نجسب باشد بریزید و زیر شعله را روشن و حرارت آن را ملایم کنید و مرتب هم بزنید تا مایع شما بجوشد.

۲- بهتر است از قاشق چوبی برای هم زدن استفاده کنید. پس از جوشیدن مواد، گلاب را بیفزایید و ۲۰ دقیقه مجدد مواد را هم بزنید تا جایی که مواد کشدار غلیظ و سفت شود.

۳- سپس مواد را به شکل یک توپ در وسط قالیچه جمع کنید.