



## تازه ها

## احتمال انتقال کرونا از آب استخر چقدر است؟

نتایج یک مطالعه نشان می دهد آب استخرهای شنا تنها در ۳۰ ثانیه ویروس کرونا را از فعالیت می اندازد. به نقل از پایگاه اینترنتی swimming، این مطالعه که توسط محققان «کالج سلطنتی لندن» انجام شده است، نشان می دهد که خطر انتقال ویروس کووید ۱۹ در آب استخرهای شنا خیلی کم به نظر می رسد. در این مطالعه محققان کالج سلطنتی انگلیس، اثر آب استخرهای شنا را بر ویروس عامل ابتلا به کووید ۱۹ بررسی کردند تا مقدار زمان و تماس مورد نیاز برای غیر فعال سازی ویروس را در سطح کلر pHهای مختلف از آبایی کنند. نتایج این تحقیق نشان داد که ۱/۵ میلی گرم در لیتر کلر آب با pH بین ۷ تا ۷/۷ در عرض ۳۰ ثانیه، میزان آلودگی ویروس کرونا را بیش از هزار برابر کاهش می دهد. آزمایش های بیشتر در زمینه دامنه های مختلف کلر pH و آزاد تأیید کرد که کلر موجود در آب استخرهای شنا به همراه pH کمتر، موثر تر است. این یافته ها حاکی از آن است که خطر انتقال ویروس کرونا از آب استخر کم است و به شواهدی می افزاید که در صورت انجام اقدامات مناسب مثل فاصله گذاری مناسب استخرهای شنا می تواند محیطی ایمن و بی خطر در زمینه سرایت کرونا باشد. منبع: ایرنا

## ابتلا به HIV با افزایش احتمال مرگ ناگهانی قلبی همراه است

افرادی که به ویروس اچ آی وی مبتلا هستند، مجبورند از انواع داروهای قدرتمند برای کنترل بیماری خود استفاده کنند، اما یک مطالعه جدید نشان می دهد که آن ها باید نگران خطر مضاعف مرگ قلبی هم باشند. به گزارش مهر به نقل از مدیسن نت، برخلاف حمله قلبی ناشی از انسداد شریان قلب، مرگ ناگهانی قلب می تواند بدون هشدار رخ دهد و ناشی از ضربان نامنظم قلب باشد. در عرض چند دقیقه، از دست دادن سطح هوشیاری و احتمال مرگ زیاد است. محققان گزارش دادند در میان مبتلایان به اچ آی وی، زخم در عضله قلب به نام فیبروز وجود دارد به همین دلیل احتمال مرگ ناگهانی قلب در این بیماران بیشتر است. دکتر «یان تسنگ»، سرپرست گروه تحقیق از دانشگاه کالیفرنیا، در این باره می گوید: «مرگ های ناشی از آرتیمی کشنده قلب در میان بیماران اچ آی وی ۸۷ درصد بیشتر از جمعیت عمومی است.»



## ۹ عادت که چشم ها را پیر می کند

عوامل مختلفی در کاهش بینایی و پیری چشم ها موثر است از جمله بیماری، رژیم غذایی و استفاده زیاد از فناوری های جدید. در ادامه به ۹ مورد از عادت های پیر کننده چشم ها اشاره می کنیم

یاسمین مشرف | مترجم



دانستنی ها

هر چند پیری روندی اجتناب ناپذیر است، اما می توان از فرسودگی جسمی تا حد زیادی جلوگیری کرد. داشتن رویکردهای معقول در سبک زندگی، می تواند روند بسیاری از علایم پیری را کاهش دهد. موارد زیر برخی از عادت های ناسالمی هستند که اصلاح آن ها از پیری چشم جلوگیری می کند یا آن را به تاخیر می اندازد.

### ۱ مالیدن چشم ها

مالیدن چشم به رگ های خونی ریز موجود در زیر سطح پوست لطیف چشم آسیب می رسد. مالیدن چشم همچنین می تواند باعث پف چشم، سیاهی دور چشم و در نهایت چین و چروک و افتادگی پلک شود. خودداری از مالیدن و کشیدن پوست حساس اطراف چشم علایم قابل مشاهده پیری در اطراف چشم را برای مدت زیادی به تعویق می اندازد.

### ۲ استفاده نکردن از عینک آفتابی

استفاده از عینک آفتابی راهی آسان برای محافظت از چشم ها در برابر اشعه ماوراء بنفش مضر خورشید است. قرار گرفتن در معرض اشعه ماوراء بنفش، باعث آفتاب سوختگی سطح چشم و بیماری های چشمی دیگری مانند دژنراسیون ماکولای وابسته به سن (AMD)، آب مروارید، ناکتک چشم (یک ضایعه مثلثی که از سفیدی چشم (ملتحمه) روی سیاهی چشم (قرنیه) کشیده می شود) و سایر بیماری های چشمی می شود.

### ۳ رژیم غذایی ناسالم

مصرف فست فود و غذاهای فرآوری شده یکی از عوامل پیر شدن سریع چشم است. در عوض، یک رژیم غذایی غنی از بتا کاروتن، ویتامین C، ویتامین E، روی، لوتئین و اسیدهای چرب امگا ۳ می تواند به جلوگیری از مشکلات چشمی مرتبط با افزایش سن کمک کند. برای حفظ سلامت و جلوگیری از پیری چشم، مقدار زیادی هویج، مرکبات، توت، سبزیجات برگ تیره، بادام، تخم مرغ و ماهی سالمون را در رژیم غذایی خود بگنجانید.

### ۴ استفاده نکردن از کرم ضد آفتاب

اشعه ماوراء بنفش خورشید منبع اصلی آسیب اکسیداتیو به پوست است که باعث ایجاد چین و چروک های زودرس در پوست از جمله پوست ناحیه دور چشم می شود. اشعه ماوراء بنفش با نفوذ در عمق پوست رادیکال های آزاد-مولکول های واکنش ناپذیری را که به سلول های سالم پوست حمله می کند-آزاد می کند. آسیب ناشی از رادیکال های آزاد منجر به تحلیل رفتن کلاژن و الاستین که پروتئین های کلیدی در سلامت و

زیبایی پوست هستند، می شود و پوست، به ویژه پوست اطراف چشم را دچار افتادگی و چین و چروک می کند.

### ۵ گذراندن زمان زیاد مقابل رایانه

گذراندن ساعت های زیاد در مقابل صفحه های نمایشگر خطر ابتلا به آب سیاه را در افرادی که دچار نزدیک بینی هستند افزایش می دهد. در دو تحریک پذیری چشم شکایت شایع کسانی است که مدت زیادی از روز را در فاصله ثابتی از رایانه سپری می کنند. این مشکلات از خستگی عضلات کنترل کننده عدسی مرکزی چشم حکایت دارد.

### ۶ کمبود خواب با کیفیت

بیشتر افراد بعد از چند شب بی خوابی دچار سیاهی و پف زیر چشم می شوند اما کاهش مزمن خواب می تواند منجر به کدر شدن پوست و ایجاد چروک و سیاهی زیر چشم شود. دلیلش این است که کمبود خواب با کیفیت باعث می شود بدن مقدار بیشتری هورمون کورتیزول تولید کند. مقدار زیاد این هورمون، کلاژن را تجزیه می کند و اولین آثار آن در پوست اطراف چشم دیده می شود.

### ۷ آبرسانی ناکافی به پوست

پوست زیر چشم به اندازه دیگر قسمت های صورت از نظر داشتن غدد چربی خوش شانس نیست و این باعث می شود خشکی و کمبود آب بیشتر بر آن تأثیر بگذارد. آبرسانی کافی و موثر چه از نظر نوشیدن آب کافی و چه از نظر استفاده از مرطوب کننده ها از ایجاد چین و چروک های ریز در اطراف چشم جلوگیری می کند یا آن را به تاخیر می اندازد.

### ۸ استفاده نادرست از وسایل آرایشی

استفاده از خط چشم یا ریمل خیلی نزدیک به خط مژه می تواند غدد چربی را مسدود کند و باعث تجمع باکتری ها شود. برای جلوگیری از تجمع باکتری های خطرناک که عامل ایجاد عفونت هستند، مهم است که هر سه ماه یک بار، ریمل و دیگر وسایل آرایشی خود را عوض کنید. همچنین پاک کردن آرایش صورت و به ویژه چشم در هنگام شب اهمیت زیادی در جلوگیری از مشکلات چشمی دارد.

### ۹ مشکلات کلی سلامت

سلامت چشم با سلامت عمومی بدن ارتباط مستقیم دارد. دیابت، کلسترول و فشار خون بالا می تواند برای چشم مشکل ایجاد کند. برخی از این مشکلات باعث کاهش بینایی می شود. شمانمی توانید از همه مشکلات سلامت جلوگیری کنید، اما داشتن خواب کافی، ورزش منظم و برخورداری از یک رژیم غذایی متعادل به شما کمک می کند از بروز تعداد زیادی از مشکلات سلامت و در نتیجه مشکلات بینایی جلوگیری کنید.

womenfitness.net

## پزشکی

## همه نکاتی که راجع به ماموگرافی باید بدانید

مپاسکسوی

خبرنگار

سرطان سینه یکی از شایع ترین علل سرطان در زنان و در ایران پنجمین علت مرگ و میر است. متأسفانه میزان گسترش این بیماری سیر صعودی دارد و تعداد مبتلایان هر سال بیشتر می شود اما نکته خوب در این نوع سرطان قابل پیشگیری بودن آن است. خوشبختانه با تشخیص به موقع از طریق روش ماموگرافی می توان از پیشروی بیماری سرطان سینه جلوگیری کرد به همین دلیل است که زمان تشخیص بیماری بسیار مهم و حائز اهمیت است.

### ● ماموگرافی چیست؟

در روش ماموگرافی از تصاویر اشعه ایکس ویژه برای ردیابی رشد یا تغییرات غیر طبیعی در بافت پستان استفاده می شود. با استفاده از دستگاه اشعه ایکس دیجیتال که مخصوص بافت سینه ساخته شده است حداقل از دوازده عکس برداری صورت می گیرد تا مجموعه ای از تصاویر را ایجاد کند. این مجموعه از تصاویر را ماموگرافی می نامند.

### ● چرا خانم ها به ماموگرافی نیاز دارند؟

ماموگرافی به عنوان بخشی از یک معاینه بدنی منظم برای بررسی هر گونه تغییر غیر معمول در سینه انجام می شود. ماموگرافی بهترین آزمایش غربالگری برای کاهش خطر مرگ ناشی از سرطان است. این روش به شما کمک می کند تا وجود توده یا هر گونه رشد یا تغییر در بدن خود را شناسایی کنید البته احتمال دارد برای شناسایی دقیق تر نیاز به آزمایش بیشتری داشته باشید.

### ● هر چند وقت یک بار باید ماموگرافی انجام دهید؟

خطر ابتلا به سرطان با افزایش سن بیشتر می شود اما متخصصان در باره زمان انجام اولین ماموگرافی اختلاف نظر دارند.

انجمن سرطان آمریکا به زنان ۴۰ تا ۴۴ ساله توصیه می کند که سالیانه ماموگرافی انجام دهند. زنان ۴۵ تا ۵۴ ساله باید هر سال ماموگرافی انجام دهند و این آزمایش برای زنان ۵۵ سال به بالا باید هر یک تا دو سال انجام شود. اما خدمات پیشگیری از سرطان آمریکا غربالگری هر دو سال را برای زنان ۵۰ تا ۷۴ ساله توصیه می کند.

تصمیم برای شروع آزمایش سالیانه ماموگرافی قبل از ۵۰ سالگی باید فردی باشد. با پزشک خود در باره زمان شروع گرفتن ماموگرافی مشورت کنید.

اگر پزشک به شما بگوید که در معرض خطر ابتلا به سرطان هستید یا اگر اعضای نزدیک خانواده شما در سنین پایین به این بیماری مبتلا شده اند احتمالاً باید زودتر معاینه شوید.

## بیشتر بدانیم

## تعریق های شبانه می تواند نشانه اولیه سرطان کلیه باشد

رنج ناشی از تعریق شبانه می تواند نشانه ای از خطر ابتلا به این بیماری مهلک باشد.

### ● علایم سرطان کلیه

- ✓ خون در ادرار (این شایع ترین علامت است)
- ✓ درد ناراحت کننده در پهلو بین قسمت فوقانی شکم و کمر و دمای بالا
- ✓ تعریق شبانه و احساس خستگی زیاد
- ✓ لاغر شدن بدون دلیل مشخص
- ✓ وجود توده در ناحیه شکم، پهلو یا پشت
- علایم دیگری از این بیماری وجود دارد اگر چه برخی از آن ها را می توان به عنوان عفونت ادراری یا سنگ کلیه اشتباه گرفت. این علایم می تواند شامل خستگی مفرط، کاهش اشتها و فشار خون بالا و مداوم باشد.
- تعریق شبانه هم می تواند شاخصی از این بیماری باشد.
- برخی از افراد دچار درد استخوان می شوند، در مردان می تواند موجب تورم رگ های بیضه شود.

### ● زمان مراجعه به پزشک

افرادی که فکر می کنند علایم سرطان کلیه را دارند باید به پزشک مراجعه کنند. مرکز تحقیقات سرطان انگلیس هشدار می دهد که ۴۲ درصد از موارد سرطان کلیه با سبک زندگی و دیگر عوامل خطر از جمله چاقی و مصرف سیگار مرتبط هستند.

تحقیقات همچنین نشان داده است که خطر ابتلا به سرطان کلیه به ازای هر ۱۰ سانتی متر افزایش قد، ۲۳ درصد بیشتر می شود. همچنین این خطر در افراد دیابتی بیشتر است. متخصصان بهداشت به طور دقیق نمی دانند چه عواملی باعث سرطان کلیه می شود، با این حال عوامل ژنتیکی و محیطی می تواند در این امر نقش داشته باشد.

منبع: مهر

## اشپز من

## غذای اصلی



### مواد لازم

- بادمجان بزرگ - ۴ عدد
- پیاز ساطوری و ریز خرد شده - ۲ عدد متوسط
- رب گوجه فرنگی - ۲ قاشق غذاخوری
- نمک و فلفل قرمز - به مقدار دلخواه
- گوجه فرنگی - ۳ عدد متوسط

اجازه دهید آب گوجه فرنگی خوب کشیده و سرخ شود.

۷- رب گوجه فرنگی را در یک ماهیتابه جداگانه با کمی روغن نفت دهید.

۸- وقتی که خامی رب گرفته شد به مخلوط پیاز و گوجه (می توانید گوجه را هم کبابی کنید)، اضافه کنید.

۹- بادمجان های ساطوری خرد شده را زمانی اضافه کنید که آب گوجه فرنگی

## کودک

## مواد غذایی مناسب برای افزایش سیستم ایمنی ۵ تا ۶ ساله ها

مهرنوش خالقی | مترجم

اگر به دنبال راهکاری برای افزایش سیستم ایمنی بدن کودک تان هستید در ادامه ۵ نمونه از مواد غذایی را معرفی می کنیم که شمارا به این هدف می رساند:

## سیر

پیشنهاد استفاده از سیر در غذای کودک:

مقداری سیر له شده در سوپ مرغ و نودل اضافه و برای کودک آماده کنید.

می توانید در تهیه سالاد یونانی از مقداری سیر ریز شده استفاده کنید.

**ترکیبات سالاد یونانی:** (خیار، گوجه فرنگی و پنیر فتا)

## قارچ

پیشنهاد استفاده از قارچ در غذای کودک:

قارچ را نفت دهید و به همراه یک تخم مرغ، املت

کنید. می توانید از مقداری قارچ پریز شده در سوپ

کودکان استفاده کنید.

## انواع مغزها

پیشنهاد استفاده از مغزها در غذای کودک:

مقدار کمی کره آجیلی مانند کره (پسته، بادام زمینی، فندق یا بادام) روی نان

سبوس گندم بمالید و به همراه یک سیب برای میان وعده کودک آماده کنید.

## ماهی

پیشنهاد طبخ ماهی برای کودک:

می توانید از ماهی کنسرو شده یا ماهی قزل آلا استفاده

کنید و با نان های تست سیبوس دار و برنجی دانه های

روغنی برای کودک ساندویچ در دست کنید.

## ماست

پیشنهاد یک میان وعده یا ماست برای کودک:

مقداری ماست با چربی متناسب را با تعدادی توت های

متنوع مخلوط کنید. برای تزئین و غنی تر شدن آن، روی

ماست را با چند کشمش و گردو تزئین کنید.

www.verywellfamily.com