



بیشتر بدانیم

تظاهرات بیماری کرونا به سن و میزان آلودگی بستگی دارد

کرونا به شدت به سمت کودکان تمایل یافته و گاهی مشاهده می‌شود اولین عضوی از خانواده که به کرونا مبتلا شده است، کودکان هستند. دکتر «فاطمه چراغعلی» فوق تخصص بیماری‌های عفونی کودکان با بیان این که کرونا همه رده‌های سنی کودکان را درگیر می‌کند، افزود: «در بین بیماران از نوزادیک، سه، ۲۸، روز ه دو ماهه و... تا رده نوجوان دیده می‌شود. از نظر تظاهرات بالینی هم شدت بیماری به سن، میزان آلودگی، شدت تراکم ورود ویروس به بدن، ایمنی میزان و... بستگی دارد. هر چه بدن کودک کان ضعیف‌تر باشد و مشکلات زمینه‌ای مانند بیماری قلبی، معلولیت عصبی و حرکتی، مشکلات دیالیزی، مشکلات مزمن کبدی و سوء تغذیه داشته باشند بیشتر در معرض خطر هستند و ممکن است دچار عوارض شدیدی و حتی مرگ و میر ناشی از کرونا شوند.» این فوق تخصص بیماری‌های عفونی کودکان با بیان این که ویروس ممکن است تظاهرات گوارشی هم ایجاد کند، ادامه داد: «گاهی کودک با حالت تهوع، تب، درد شکم و اسهال خفیف به ما مراجعه می‌کند و به تدریج علائم تنفسی هم ایجاد می‌شود.» وی با اشاره به این که طیف تظاهرات بالینی کرونا وسیع است، گفت: «از تظاهرات نادر آبله و خیم، تب و تشنج، ورم مغزی، کما و کاهش سطح هوشیاری است و گاه این ویروس با خود عفونت میکروبی به همراه می‌آورد. همزمانی ویروس کرونا با یک عفونت دیگر گاهی مشاهده می‌شود که در صورت درمان نکردن به موقع خطر مرگ را به همراه دارد. وقتی یکی از اعضای خانواده درگیر شد خانواده نباید از هم گسیخته شود زیرا ممکن است بچه‌ها مبتلا باشند اما تظاهرات بالینی نداشته باشند. خوشبختانه کودکان سالم و فاقد بیماری‌های زمینه‌ای به شرایط حاد نمی‌رسند و اگر تغذیه مناسب داشته باشند ۹۸ درصد کودکان دوره بیماری را سپری می‌کنند.»

بهداشت نیوز

آیا مصرف داروی تقویتی بعد از تزریق واکسن کرونا مشکل ساز است؟

سیستم ایمنی برای مقابله با کرونا نیاز به تقویت دارد

و این تقویت با مصرف میزبان کافی انواع ریزمغذی‌ها و ویتامین‌ها میسر می‌شود

پزشکی

مهین رضائی | خبرنگار

پژوهشگران موسسه ملی تحقیقات سلامت ایران معتقدند تأثیر مصرف ریزمغذی‌ها و ویتامین‌ها در افرادی که واکسن کرونا دریافت کرده‌اند، هنوز مطالعه نشده است با این حال برخی مطالعات نشان می‌دهد مصرف ریزمغذی‌ها حتی به شکل دارو، تا حدودی به بهبود وضعیت ایمنی کمک می‌کند. برای پاسخ به این سوال که آیا قبل و بعد از تزریق واکسن می‌توان داروی تقویتی مصرف کرد، ادامه مطلب را مطالعه کنید:

● سیستم ایمنی قوی شرط اول غلبه بر بیماری

وقتی سیستم ایمنی بدن ما قوی باشد و گلبول‌های سفید به راحتی بتوانند با ویروس کرونا مقابله کنند، خیال‌مان راحت است که می‌توانیم با کرونا مقابله کنیم و سر بلند شویم. بنابراین رساندن مواد مغذی و سالم به بدن برای تامین نیازهای سیستم ایمنی ضروری است.

● ویتامین D حرف اول را می‌زند

ویتامین‌ها به عنوان نیروی کمکی به سیستم ایمنی عمل می‌کنند و حتی ممکن است در ساختار مولکول‌ها هم نقش بازی کنند. یکی از مهم‌ترین ویتامین‌ها، ویتامین D است. کمبود ویتامین D می‌تواند باعث افزایش ریسک ابتلا به بیماری و در مبتلایان به کرونا باعث افزایش ریسک مرگ و میر شود.

● پاسخ به یک سوال از محققان موسسه ملی سلامت

از آن جا که این بیماری هنوز ناشناخته است



پنوموکوک همراه است. در افراد بالای ۶۵ سال، مشاهده شد که کارکرد گلبول‌های سفید در گروهی که به صورت روزانه ویتامین E مصرف می‌کردند بهتر بوده است همچنین مصرف روزانه سلنیوم (۵۰ یا ۱۰۰ میکروگرم در روز) در بزرگسالان باعث بهبود پاسخ ایمنی آن‌ها به واکسن فلج اطفال شده است.

● نیاز به تحقیق بیشتر داریم

البته هنوز مطالعه‌ای درباره تأثیر مصرف مکمل بر تأثیرگذاری واکسن کووید-۱۹ منتشر نشده است. با این حال با توجه به اثر وضعیت تغذیه در بهبود پاسخ به دیگر واکسن‌ها، پیشنهاد شده است که مکمل‌ها مانند ویتامین A، B6، B9، C، D، E و مواد معدنی مانند روی، مس، سلنیوم و آهن برای سالمندان (در چند هفته قبل و بعد از دریافت واکسن کووید) تجویز شود زیرا به نظر نمی‌رسد که مصرف ریزمغذی‌ها و ویتامین‌ها با دوزهای توصیه شده، قبل یا بعد از تزریق واکسن، آثار سوء بر ایمنی زایی ناشی از واکسیناسیون داشته باشد یا باعث افزایش ریسک ابتلا شود.

● نکته مهم

زیاده‌روی در مصرف ریزمغذی‌ها و ویتامین‌ها و مصرف آن‌ها با دوز بالا، خطرناک است و می‌تواند باعث آسیب‌های جدی شود. بنابراین بهتر است با مشورت پزشک از مکمل‌های دارویی استفاده کنید.

منبع کمک گرفته شده: ایسنا

غذای اصلی

آش گندم یزدی، آش نذری

مواد لازم برای ۴ نفر

- گندم پوست‌کنده - ۳۰۰ گرم
- نخود - ۲۰۰ گرم
- لوبیا چیتی - ۲۰۰ گرم
- سبزی آش - ۷۵۰ گرم
- نمناع داغ - ۲ قاشق غذاخوری
- پیاز داغ - ۴ قاشق غذاخوری
- سیر داغ - ۲ قاشق غذاخوری
- نمک و فلفل سیاه - به اندازه کافی
- کشک - به اندازه دلخواه



پس از پخت سبزی آش کمی فلفل به آش اضافه و حرارت را خاموش کنید و کشک را هم به آش بیفزایید. ۱۰- آش را مخلوط کنید تا همه نقاط

آش با طعم کشک آغشته شود و مجدداً طعم آش را چشید تا اگر نیاز به ادویه یا کشک بیشتر دارد به آن اضافه کنید. ۱۲- آش گندم آماده شده را داخل کاسه بریزید و با پیاز داغ تزیین کنید.

نکته: برای تهیه این آش از حبوبات دیگر مانند عدس، ماش و جو هم می‌توان استفاده کرد.

محرم امسال هم محدودیت‌های کرونایی باعث شده است که نتوانیم در حسینیه‌ها و تکیا عزاداری کنیم اما می‌توانیم حال و هوای محرمی را به منزل‌مان بیاوریم و کودکان را با آداب محرم و عزاداری امام حسین (ع) آشنا کنیم. یکی از موضوعاتی که با محرم و صفر گره خورده است و کودکان علاقه زیادی به آن دارند، تهیه نذری مانند قیمه نذری، حلوا، عدس پلو یا نوشیدنی‌های خنک و... است. شما می‌توانید در منزل غذای نذری

۱- ابتدا نخود، لوبیا چیتی و گندم را به صورت جداگانه داخل کاسه‌هایی بریزید و تا سطح روی آن‌ها آب بریزید و از شب تا صبح یا به مدت تقریباً ۶ تا ۸ ساعت بگذارید تا خیس بخورد و در این مدت چندین بار آب آن‌ها را عوض کنید. ۲- گندم و حبوبات را داخل صافی بریزید و بشویید و داخل قابلمه بریزید و روی شعله قرار دهید. ۳- در قابلمه‌ای تانیمه آب بریزید و حرارت را زیاد کنید و در قابلمه را بگذارید تا آب به جوش بیاید. ۴- بعد حرارت را بسیار ملایم کنید تا حبوبات و گندم بپزند. ۵- در قابلمه انیمه باز بگذارید تا گندم سرنزد. ۶- مواد

تازه‌ها

آیا سیاه دانه به درمان کرونا کمک می‌کند؟

می‌شود، می‌تواند به پروتئین سنبله ویروس کرونا بچسبد و از ایجاد عفونت ریه جلوگیری کند.» به گفته محققان، تیمو کینون می‌تواند با جلوگیری از آزاد شدن مواد شیمیایی پیش التهابی مانند اینترلوکین‌ها، سیستم ایمنی بدن را به خوبی کنترل کند. این نتایج نشان می‌دهد تیمو کینون می‌تواند نقش بالقوه‌ای برای درمان بیماری‌های آلرژیک مانند آسم، اکزما، بیماری‌های آرتريت از جمله روماتیسم و آرتروز و حتی احتمالاً بیماری ام‌اس داشته باشد.

آسیا، قرن‌هاست که به عنوان داروی سنتی برای بیماری‌های متعدد، از جمله التهاب و عفونت‌ها استفاده می‌شود.

«کانیز فاطیما شاد»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «شواهد فراینده‌ای از مطالعات مدل سازی وجود دارد که نشان می‌دهد تیمو کینون، ماده فعال سیاه دانه، که بیشتر به عنوان گل‌رازان شناخته

محققان دریافتند ترکیب موجود در سیاه دانه می‌تواند از ابتلا به کرونا و ایجاد عفونت ریه جلوگیری کند. به گزارش خبرنگاری

آریا، محققان استرالیایی دانشگاه فناوری سیدنی دریافته‌اند که سیاه دانه می‌تواند برای درمان عفونت کرونا مورد استفاده قرار گیرد. این گیاه گل‌دار، بومی شمال آفریقا و غرب



آنتی کرونا

تأثیر کرونا بر طول عمر

پروفسور جامعه‌شناسی «پاتریک هو لین»، معیار میانگین طول عمر ناتمام را، برای ارزیابی تأثیر «شوگ‌های موقت» مانند ویروس کرونای جدید بر طول عمر ابداع کرد.

بر اساس معیار جدید طول عمر که در دانشگاه کالیفرنیا توسعه یافته است، کووید ۱۹ میانگین طول عمر انسان را به میزان ۹ سال در یک ایالت آمریکا کاهش داده است.

به گفته وی، «این ابزار به جمعیت‌شناسان اجازه می‌دهد تا تجربه و تحلیل دقیق‌تر در مناطق مختلف در بازه‌های زمانی مختلف انجام دهند و راهی جدید برای سنجش میزان کاهش تجربه مناطق مختلف کشور و جهان در طول دوره همه‌گیری ارائه می‌دهد.»

تغذیه

تقویت معده بانمک

چشیدن نمک، قبل از غذا خوردن برای درمان بیماری‌های معده موثر است. امروزه به دلیل این که انواع نوشیدنی‌ها کنار غذا مصرف می‌شود، اغلب مردم در ایران دچار رطوبت و سردی معده هستند که ریشه بسیاری از بیماری‌هاست.

طبیعت نمک در طب سنتی گرم و خشک است به همین دلیل می‌تواند رطوبت و سردی معده را از بین ببرد. غلبه سردی و تری یا بلغم، سستی و کم تحرکی را به دنبال دارد و هر چه معده به سمت سردی و رطوبت برود، تبیل‌تر می‌شود و در هضم غذا و احساس سیری به مغز کندتر عمل می‌کند در نتیجه بعد از خوردن غذا احساس سنگینی و گاهی نفخ شدید در فرد عارض می‌شود. خوردن کمی نمک پیش از صرف غذا باعث می‌شود معده قبل از غذا خوردن گرم شود و رطوبت آن از بین برود.