چراغ سبز سازمان غذا و داروی آمریکا به تست کرونای خانگی

محققان آمریکایی به منظور تسهیل در تشخیص بیماری کرونا، تستی خانگی را طراحی کرده که افراد به‌راحتی می‌توانند با کمك آن در خانه نمونه‌گیری کنند و وجود ویروس را در بدنشان تشخیص دهند. سازمان غذا و دارو به‌تازگی چراغ سبز خود را برای عرضه این محصول نشان داده است. این کیت تشخیصی ۱۱۹ دلاری در ابتدا فقط در اختیار کادر درمان و افرادی قرار می‌گیرد که برای درمان بیماری خاصی تحت نظر پزشك هستند. البته نمونه گرفته‌شده برای بررسی باید برای تجزیه و تحلیل به آزمایشگاه فرستاده شود. به گزارش دیلی میل، امکان استفاده از این کیت تشخیصی در منزل احتمال بروز عفونت و سرایت ویروس کووید ۱۹ را در افراد کاهش می‌دهد. برای این تست خانگی، افراد ابتدا باید به پرسشنامه‌ای آنلاین پاسخ دهند و اگر مورد تأیید پزشك قرار گرفت، آزمایشگاه مربوطه یك نمونه کیت تشخیصی تست کرونا را به منزل فرد می‌فرستد. این کیت از یك سواب، یك مجموعه لوله، یك کیسه عایق و یك جعبه برای ارسال نمونه تشکیل شده است. /جام جم دیلی

سلامت و ایمنی غذا

اصول بهداشت نان در دوران کرونا

دکتر بهادر حاجی‌محمدی

بازرس انجمن علمی بهداشت و ایمنی مواد غذایی ایران

مدتی است که متاسفانه درگیر همه‌گیری ویروس کرونا هستیم و لذا رعایت اقدامات بهداشتی برای پیشگیری از ابتلا به بیماری کووید- ۱۹ بسیار مهم است. براساس دستورالعمل حاوی نکات بهداشتی ابلاغ شده از سوی وزارت بهداشت، برای پیشگیری از انتقال ویروس کرونا از طریق نان به این نکات دقت کنید:

اغلب نان‌های مصرفی در کشور از انواع سنتی است که در نانوایی‌ها طبخ و عرضه می‌شود. نان‌های صنعتی به صورت بسته‌بندی‌شده در کارخانجات تولید می‌شوند و آلودگی آنها به ویروس کرونا محتمل نیست. اما نان‌های سنتی که در نانوایی‌های عادی تهیه و عرضه می‌شوند، در صورت عدم رعایت نکات بهداشتی می‌توانند عامل انتقال ویروس کرونا باشند.

در نانوایی‌های سنتی اعم از سنگك، بربری، تافتون و لواش، هرگونه آلودگی ویروسی خمیر نان در اثر حرارت تنور از بین می‌رود و لذا نانی که از تنور خارج می‌شود عاری از آلودگی به ویروس کرونا است. اما باید از پهن‌کردن نان برای خنك شدن روی میز نانوایی خودداری کرد. بریدن و خرد کردن نان با چاقو و برس‌های عمومی که معمولا در نانوایی‌ها وجود دارد هرگز توصیه نمی‌شود. نان داغ باید ابتدا در پارچه‌ای نخی و سپس در نایلون قرار داده شده و پس از خارج‌کردن نان، نایلون دور انداخته شود. اگر شرایط بهداشتی انتقال نان از نانوایی تا منزل به‌خوبی رعایت شود، هیچ‌گونه خطر بهداشتی وجود نخواهد داشت.

درجه حرارت پایین، حتی فریز کردن در فریزر ویروس‌های موجود در نان را از بین نمی‌برد. نابودی ویروس کرونا با فریزکردن نان از نظر علمی ثابت نشده است. ویروس کرونا به سرما مقاوم بوده و نسبت به گرما حساس است. به همین دلیل یکی از راه‌های از بین بردن ویروس کرونا حرارت‌دادن نان بلافاصله قبل از مصرف است. به این منظور استفاده از توسترهای برقی و گازی و استفاده از ماکروویو و در صورت عدم دسترسی به آنها، استفاده از ماهیتابه و قابلمه برای حرارت دادن و گرم کردن نان توصیه می‌شود.

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچك‌تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد.
همچنین هیچ عددی در یك سطر یا ستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

	۱	۷				۴	۳	
۸			۳		۱			۲
۴								۶
	۲			۱			۴	
			۵		۳			
	۳			۸			۱	
۹						۳		
۲			۹		۵			
	۳	۵				۹	۲	

سودوکو ۳۵۴۸

	۸	۱				۵	۹	
۶			۸		۴			۳
۳								۶
	۲			۸			۷	
			۱		۶			
	۴			۵			۸	
۹								۱
۲			۹		۵			۸
	۳	۵				۹	۲	

	۷	۱				۵	۹	
۹			۵		۲			۷
۳								۶
	۹			۷			۸	
			۲		۱			
	۵			۶			۲	
۷								۸
۵			۸		۹			۴
	۴	۲				۳	۱	

	۱	۷				۴	۳	
۸			۳		۱			۲
۴								۶
	۲			۱			۴	
			۵		۳			
	۳			۸			۱	
۹						۳		
۲			۹		۵			
	۳	۵				۹	۲	

حل سودوکو ۳۵۴۷

۴	۶	۲	۹	۳	۵	۱	۸	۷
۱	۸	۳	۴	۷	۶	۲	۵	۹
۵	۹	۷	۲	۸	۱	۴	۳	۶
۷	۱	۵	۸	۹	۴	۳	۶	۲
۹	۴	۸	۶	۲	۳	۷	۱	۵
۳	۲	۶	۱	۵	۷	۸	۹	۴
۶	۷	۱	۳	۴	۹	۵	۲	۸
۸	۵	۹	۷	۱	۲	۶	۴	۳
۲	۳	۴	۵	۶	۸	۹	۷	۱

۱	۵	۴	۳	۷	۶	۲	۸	۹
۳	۲	۸	۱	۴	۹	۶	۵	۷
۹	۶	۷	۲	۵	۸	۴	۱	۳
۴	۱	۵	۷	۹	۲	۸	۳	۶
۲	۸	۳	۶	۱	۴	۷	۹	۵
۷	۹	۶	۸	۳	۵	۱	۴	۲
۶	۴	۹	۵	۲	۱	۳	۷	۸
۵	۳	۲	۴	۶	۷	۹	۱	۸
۸	۷	۱	۹	۸	۳	۵	۶	۴

۳	۹	۸	۷	۱	۴	۲	۶	۵
۴	۶	۵	۳	۹	۲	۸	۱	۷
۷	۲	۱	۸	۵	۶	۴	۳	۹
۱	۵	۳	۴	۷	۹	۶	۲	۸
۶	۷	۲	۵	۸	۳	۹	۴	۱
۸	۴	۹	۶	۲	۱	۵	۷	۳
۵	۸	۶	۹	۴	۷	۳	۱	۲
۲	۳	۷	۱	۶	۵	۹	۸	۴
۹	۱	۴	۲	۳	۸	۷	۵	۶

با رعایت این نکات تغذیه‌ای، خیال خود را از بابت ضعیف شدن احتمالی سیستم ایمنی بدن به‌واسطه روزه‌داری و آسیب‌پذیری در برابر کرونا راحت کنید

روزه به افق کرونا

مهتاب خسروشاهی

سلامت

امسال، ماه مبارك رمضان با ماه‌های دیگر یك تفاوت عمده دارد و آن هراس از ابتلا به کروناست. با وجود تأکید بسیاری از متخصصان مبنی بر بی‌خطر بودن روزه‌داری برای افراد سالم در روزهای کرونایی کنونی، کماکان در گمانه‌زنی‌های روزمره میان مردم این فرضیه که نخوردن و ننوشیدن طولانی‌مدت می‌تواند زمینه‌ساز ضعف عمومی بدن و افزایش غیرمستقیم خطر ابتلا به کرونا شود، مطرح است. فرضیاتی که به‌دلیل تازه‌وارد بودن ویروس کووید- ۱۹ و ناشناخته بودن عوارض جانبی پنهان آن موجب شده برخی مراجع تقلید نیز در پاسخ به استفتائات کرونایی، صراحتا اعلام کنند اگر ثابت شود روزه‌داری زمینه‌ساز ابتلا به کرونا در فردی می‌شود، گرفتن روزه بر او واجب نیست. درواقع احتمال تضعیف سیستم ایمنی بدن به‌واسطه روزه‌داری، نقطه‌ضعف بدن برای ابتلا به کووید- ۱۹ از سوی برخی افراد ارزیابی می‌شود. بنابراین اگر تصمیم دارید امسال روزه‌دار باشید، بهتر است به رژیم غذایی‌تان بیشتر توجه کنید تا باعث ارتقای عملکرد سیستم ایمنی بدن شود. درواقع در وعده سحری و افطار و فاصله افطار تا خواب، باید روی بالا بردن کیفیت تغذیه با هدف افزایش عملکرد سیستم ایمنی بدن تمرکز کنید. اما چگونه؟ در این باره با دکتر محمدرضا وفا، متخصص تغذیه و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران صحبت کرده‌ایم که در ادامه می‌خوانید.

دکتر وفا:
کالری بالای هر وعده غذایی، خطر ایجاد و افزایش رادیکال‌های آزاد را بالا می‌برد. همین مساله زمینه‌ساز ایجاد استرس اکسیداتیو در بدن بوده و درنتیجه در عملکرد سیستم ایمنی بدن اختلال ایجاد می‌کند

قدم به قدم تا افطار کامل

به تصور این‌که بتوانیم عملکرد سیستم ایمنی را بالا ببریم، حجم و مقدار کالری هر وعده غذایی را هم بالا می‌بریم؛ با این تصور که غذا مغذی‌تر خواهد شد. این تصور درست است؟ دکتر محمدرضا وفا در این باره توضیح می‌دهد: «کالری بالای هر وعده غذایی، خطر ایجاد و افزایش رادیکال‌های آزاد را بالا می‌برد. همین مسأله زمینه‌ساز ایجاد استرس اکسیداتیو در بدن بوده و در نتیجه در عملکرد سیستم ایمنی بدن اختلال ایجاد می‌کند.» وی ادامه می‌دهد: «بنابراین در شرایطی که بدن نیازمند عملکرد بسیار خوب و دقیق سیستم ایمنی است، نباید با خوردن غذاهای پرحجم و پرکالری، خطر ایجاد اختلال در عملکرد آن را فراهم کنیم. بنابراین نخستین نکته، رعایت حجم و کالری غذای مصرفی در وعده سحر و افطار است».

شما شام و افطاری را یکجا میل می‌کنید یا این‌که با فاصله منطقی، موادغذایی لازم را میل می‌کنید؟ دکتر وفا در این باره می‌گوید: «برای افطار، باید مرحله به مرحله به بدن خوراکی و نوشیدنی داد. به این دلیل که دستگاه گوارش بتواند به‌آرامی و بعد از چند ساعت نخوردن و ننوشیدن، موادغذایی و نوشیدنی‌ها را دریافت کند. درغیر این صورت، در عملکرد دستگاه گوارش اختلال ایجاد خواهد شد» این متخصص تغذیه درباره فاصله مناسب برای خوردن موادغذایی می‌گوید: «با نوشیدن یك فنجان چای، شیر یا هر نوشیدنی گرم دیگر مانند دمنوش‌ها همراه با خرما افطار کنید. کمی بعد می‌توانید چند لقمه نان و پنیر با خیار و گوجه یا سبزی خوردن یا گردو میل کنید. حدود ۲۰ دقیقه بعد به اندازه یك زیردستی سالاد میوه (مخلوط میوه‌های فصل) را بخورید. نیم‌ساعت تا ۴۰ دقیقه بعد، شام بخورید» دکتر وفا درباره وعده شام می‌گوید: «شام باید مغذی و کم‌حجم باشد. همان بحث کالری بالا و اختلال در عملکرد سیستم ایمنی بدن، در اینجا هم باز مطرح است. وعده شام نباید چربی و کالری بالایی داشته باشد.»

سیستم ایمنی را سامان دهید

عملکرد سیستم ایمنی بدن چیزی شبیه به دزدگیر یا درِ آهنی منزل است! اگر درست کار کرده و ایمن باشند، هیچ دزدی جرات ورود نخواهد داشت. اگر سیستم ایمنی بدن ما هم مثل ساعت کار کند- به‌ویژه در این شرایط کرونایی- خطر ابتلا به این بیماری و همه بیماری‌ها کاهش خواهد یافت. دکتر محمدرضا وفا درباره راهکارهای افزایش عملکرد سیستم ایمنی بدن می‌گوید: «رعایت تنوع غذایی، مصرف موادغذایی تازه، سالم و غیرفرآوری شده و خوردن مقدار کافی میوه و سبزی، رعایت حجم کم و مغذی بودن موادغذایی دریافتی، از بهترین راهکارهای بهبود عملکرد سیستم ایمنی بدن است.»

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران در ادامه توضیح می‌دهد: «خوردن مقدار کافی سبزی، صیفی و میوه تازه در پنج تا شش وعده در روز مهم‌ترین نکته است. بنابراین روزه‌داران باید سعی کنند در فاصله بین افطار تا سحر، مقدار کافی از این مواد را دریافت کنند. برای این منظور خوردن سبزی خوردن یا سالاد با وعده افطار و سحر، خوردن سالاد میوه، خوردن ماست و خیار پیش از خوردن وعده اصلی سحری و... روش‌های خوبی برای تامین نیاز بدن به میوه و سبزی تازه است.» دکتر وفا تصریح می‌کند: «خوردن میوه، سبزی و صیفی، مانع از ایجاد استرس اکسیداتیو در بدن شده و همین ویژگی، مهم‌ترین تاثیر در تنظیم عملکرد سیستم ایمنی بدن است.»

۴۵ دقیقه زودتر بیدار شوید

چند دقیقه مانده به اذان صبح برای خوردن سحری از خواب بیدار می‌شوید؟ لحظه‌های آخر چند لیوان آب یا چای می‌نوشید تا تشنه نشوید؟ دکتر وفا درباره آداب سلامت سحری می‌گوید: «باید حداقل ۴۵ دقیقه قبل از اذان صبح از خواب بیدار شوید. نباید در خوردن و نوشیدن عجله و اضطراب داشته باشید. این کار در عملکرد دستگاه گوارش اختلال ایجاد می‌کند.»

سحری گوشت زیاد نخورید

گوشت اصولا خوش‌خوراك‌تر از دیگر انواع پروتئین‌هاست. علاوه براین‌که بدن به پروتئین حیوانی نیاز دارد. به این دلیل که اسیدهای آمینه موجود در منابع پروتئین حیوانی، ویژه بوده و کمتر منابع گیاهی قابل تامین است. اما دکتر وفا درباره مصرف پروتئین در وعده سحر می‌گوید: «پیش از خوردن سحری که می‌تواند مثل ناهار اما در حجم کمتر باشد، یك کاسه ماست و خیار بخورید. سپس وعده سحر را میل کنید. بهتر است مقدار پروتئین در وعده سحر، نسبت به افطار کمتر باشد. زیرا پروتئین زیاد، باعث دهیدراتاسیون و تشنگی می‌شود. علاوه بر این بهتر است از نوشیدن نوشیدنی‌های کافئین‌دار یا شیرین هم پرهیز کنید؛ زیرا باعث تشدید تشنگی می‌شوند.»

این متخصص تغذیه ادامه می‌دهد: «در وعده سحری نباید غذاهای تند و چرب بخورید. به این دلیل که هم باعث تشنگی شده و هم این‌که به معده و دستگاه گوارش آسیب وارد می‌شود. برای تامین چربی مورد نیاز بدن، بهتر است از منابع طبیعی چربی مانند آجیل‌های خام، آن هم در وعده افطار استفاده شود.»

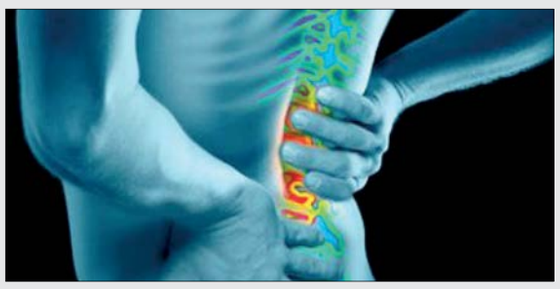
بیش از پیش توجه کنید

با توجه به شرایطی که در آن قرار داریم، دکتر محمدرضا وفا، امسال توصیه‌های ویژه‌ای برای روزه‌داران دارد:

- از حضور در مکان‌های عمومی به شدت پرهیز کنید.
- افراد با شرایط خاص مانند سالمندان، نوجوانان، زنان در دوره‌ای که به فرزندشان شیر می‌دهند و افراد با بیماری زمینه‌ای خاص اما کنترل شده، حتما باید پیش از شروع روزه‌داری با پزشك خود مشورت کرده باشند.
- از خوردن هرنوع غذای حاضری (شامل کنسروی، تهیه شده به‌عنوان غذای بیرون‌بر و آماده) پرهیز کنید. به این دلیل که سیستم ایمنی بدن در این شرایط خاص، فقط به غذای تازه و مطمئن نیاز دارد.
- شب، پیش از خواب، یك لیوان شیر گرم بنوشید. این کار برای آرامش بدن بسیار مفید است.
- از خوردن غذاهای شور، چرب و شیرین با شیرینی غیرطبیعی، بیش از پیش خودداری کنید. به این دلیل که بدن به غذای سالم نیاز دارد.
- کمبود آب، باعث اختلال در عملکرد سیستم ایمنی بدن می‌شود. بنابراین سعی کنید در فاصله افطار تا سحر، به مقدار کافی آب (منظور فقط آب است، نه نوشیدنی جایگزین دیگر) بنوشید. بخش عمده‌ای از فعالیت‌های سلول‌های بدن به وجود آب کافی بستگی دارد.

تعامل نورونی

فرار از کرونا، درگیری با کمردرد!



دکتر علیرضا طبیب خویی

جراح مغز و اعصاب

این روزها که خارج شدن از خانه برای پیشگیری از کرونا لازم و ضروری است، زندگی محدود شهرنشینی در آپارتمان‌های کوچك بیش از پیش عوارض خود را نمایان می‌کند. همان چند قدم راه رفتن در خیابان، گهگاه شنا در استخر، سرزدن به باشگاه ورزشی و البته در مورد افرادی که سابقه مشکلات کمر داشته‌اند هم حتی رفتن به فیزیوتراپی غیرممکن شده است. آنچه این روزها شما را از درد کمر نجات می‌دهد، تقویت عضلات کمر و شکم به شکل مناسب و صحیح است.

در اینجا به پنج حرکت مفید که می‌توانید به راحتی در منزل انجام دهید اشاره می‌شود. در مورد هرکدام از حرکت‌ها، به مدت ده تا ۲۰ ثانیه در آن وضعیت بمانید و هر حرکت را پنج بار تکرار کنید.

۱. حرکت کبری: روی شکم دراز بکشید، کف و ساعد دست‌ها را کنار بدن روی زمین قرار داده و با فشار دست‌ها، سینه و شکم را از زمین بلند کنید.

۲. حرکت پل: به پشت روی زمین دراز بکشید و کف دست‌ها را کنار بدن روی زمین قرار دهید و سپس لگن را از زمین بلند کنید؛ به‌طوری‌که تنه در امتداد ران‌ها قرار بگیرد.

۳. حرکت پلانك: به شکم دراز بکشید و ساعد دست‌ها را روی زمین قرار دهید و بعد با بلندکردن لگن سعی کنید پاها و بالاتنه در یك امتداد قرار بگیرند.

۴. حرکت پلانك از پهلو: به پهلوی راست دراز بکشید و ساعد دست راست را روی زمین و دست چپ را روی بدن قرار داده و لگن را از زمین بلند کنید، طوری که پاها و بالاتنه در یك امتداد قرار بگیرند. این حرکت را در سمت مقابل تکرار کنید.

۵. حرکت گام: بایستید، پای راست را یك گام به جلو ببرید و با خم‌کردن هر دو زانو و حفظ قوس کمر اجازه دهید لگن به سمت پایین حرکت کند، به‌طوری که ران پای راست موازی زمین شود. این حرکت را در سمت مقابل تکرار کنید.

شگرد

ترك پاشنه و راه‌های جلوگیری از آن

یاسمین مشرف

سلامت

بسیاری از ما عامل ایجاد ترك پاشنه پا را کم‌آبی و رطوبت کم پوست می‌دانیم. اما در کنار این عامل، عوامل دیگری نیز می‌توانند در بروز ترك‌های پاشنه نقش داشته باشند. آگاهی از عوامل ایجادکننده مشکل می‌تواند به شما در جلوگیری از آن کمك کند.

اضافه‌وزن: پاها وزن کل بدن شما را تحمل می‌کنند، بنابراین اگر اضافه‌وزن داشته باشید فشار روی لایه‌های چربی موجود در زیر پاشنه پا افزایش پیدا می‌کند. در این شرایط پاشنه‌ها به دو طرف پهن می‌شوند تا وزن بیشتری را تحمل کنند. اگر در این حالت، پوست شما خشك باشد، ترك خواهد خورد.

کمبود ویتامین‌ها: کمبود بعضی ویتامین‌ها، مواد معدنی و دیگر مواد مغذی باعث می‌شود پوست نتواند به خوبی عمل کند و خشك و ترك‌خرده شود. سعی کنید مواد غذایی سرشار از ویتامین‌های A، B3، C، E، روی و اسیدهای چرب امگا ۳ را به رژیم غذایی خود اضافه کنید.

کفش نامناسب: کفش‌هایی مانند صندل که پشت‌شان باز است به چربی‌های زیر پوست پاشنه پا امکان گسترده شدن به اطراف را می‌دهند و زمینه ترك خوردن پاشنه را فراهم می‌آورند. کفش‌هایی که اندازه مناسبی ندارند یا کف آنها باریك است هم ترك و درد پاشنه ایجاد می‌کنند. برای جلوگیری از مشکل بهتر است بیشتر از کفش‌هایی که پشت‌شان بسته است استفاده کنید.

یائسگی: بعضی از زنان، بعد از یائسگی دچار عارضه‌ای به نام «کراتودرمی اکتسابی» می‌شوند، شرایطی که ممکن است به ایجاد ترك در پاشنه‌ها یا دیگر نقاط بدن منجر شود. این افراد می‌توانند برای رهایی از مشکل ترك پا از پماد استروژن استفاده کنند. البته بهتر است ابتدا با پزشك در این زمینه مشورت شود.

زیاد روی پا ایستادن: ایستادن برای مدت طولانی به خصوص روی سطوح سفت یا چوبی می‌تواند فشار بیشتری به پاشنه‌ها و پوست این ناحیه از بدن وارد کند. اگر مجبورید مدت زیادی روی پا باشید، هرازگاه حرکت ورزشی ساده‌ای را برای توزیع دوباره وزن بدن انجام دهید.

روش‌های نادرست حمام کردن: حمام داغ و طولانی‌مدت باعث می‌شود چربی‌های روی پوست پاشنه از بین برود و در نتیجه پوست، خشك و سفت شود. همچنین استفاده از شوینده‌ها و صابون‌های قوی به سد دفاعی طبیعی پوست آسیب می‌رساند.

برخی مشکلات سلامت: اختلالات تیروئید، دیابت، عوامل ژنتیك، پسوریازیس، اگزما و برخی دیگر از بیماری‌های پوستی می‌توانند عامل ترك پاشنه باشند. تقویت بهداشت پا با استفاده از مرطوب‌کننده‌ها و شوینده‌ها می‌تواند به جلوگیری از ایجاد ترك‌ها کمك کند.

منبع: medicalnewstoday.com