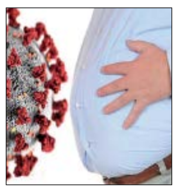
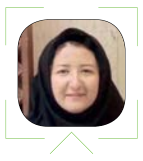


چاقی، آسیب‌پذیری در برابر کرونا را افزایش می‌دهد

همه‌گیری کووید-۱۹ به‌دلیل کمبود مراقبت‌ها و تجهیزات مورد نیاز برای درمان چاقی، جان انسان‌ها را تحت‌تاثیر قرار داده یا منجر به مرگ افراد بیشتری می‌شود. در مطالعات اخیر محققان، چاقی به‌عنوان یک عامل خطر مهم شناخته شده که احتمال ابتلا به عوارض شدید بیماری کرونا و مرگ‌ومیر در افراد آلوده به ویروس را افزایش می‌دهد. لذا ضروری است اقدامات فوری و مورد نیاز برای کاهش اثرات چاقی بر افراد در دستورکار نظام‌های بهداشت و درمان و جامعه قرار گیرد. یکی از موارد موثر در بروز چاقی که باید اصلاح شود، سبک زندگی در دوران قرنطینه است. دریافت و مصرف انرژی طی دوران قرنطینه کرونا تحت تاثیر عوامل فیزیکی، اجتماعی، احساسی و زیست‌محیطی قرار دارند. در چنین شرایطی استراتژی‌های دولتی باید کلی‌تر شده تا بتواند موضوعات بهداشت و درمان را به نحو بهتر و با سرعت بیشتری تحت پوشش قرار دهد./جام‌جم‌دیلی

کلینیک گوش

بازیابی بویایی بعد از ابتلا به کووید-۱۹



دکتر مهتاب ربانی‌اناری

متخصص گوش و حلق و بینی

این روزها همه‌جا صحبت از کرونا ویروس جدید و عوارض آن است. از همان ماه‌های ابتدایی شیوع کووید-۱۹، به‌عنوان یک همه‌گیری جهانی، گزارش‌هایی از بروز اختلال بویایی، چشایی یا هر دو در مبتلایان منتشر شد. گرچه هنوز هم تب، سرفه، تنگی‌نفس، بدن درد، خستگی، اسهال و استفراغ از مهم‌ترین علائم و نشانه‌های این بیماری است، اما کاهش حس بویایی و چشایی نیز به‌عنوان علامت ابتلا به بیماری کووید-۱۹ به تایید رسیده است. به‌طورکلی بروز اختلال بویایی به شکل کاهش یا ازدست رفتن آن، پدیده شناخته‌شده‌ای در جریان عفونت‌های ویروسی دستگاه تنفسی است. توجه به این نکته نیز مهم است که این روزها مواجهه بیش‌ازحد با مواد ضدعفونی‌کننده نظیر وایتکس، می‌تواند به آسیب و آزردگی مخاط بینی و اختلال حس بویایی منجر شود؛ لذا باید حین کار با این مواد احتیاط‌های لازم را رعایت کنیم. در حال حاضر توصیه می‌شود در صورت بروز کاهش بویایی از مصرف کورتون برای درمان خودداری شود، زیرا ممکن است به بروز فرم شدید کووید-۱۹ منجر شود. طبق نتایج مطالعه‌ای در ایران، بیش از ۸۵درصد افرادی که در جریان کووید-۱۹ اختلال بویایی پیدا می‌کنند در مدت یک‌ماه بهبود می‌یابند. به هرحال کاهش بویایی هرچند موقتی، تجربه ناخوشایندی است؛ خصوصا که باعث اختلال درک مزه‌ها نیز می شود. در اینجا شیوه‌ای برای تمرین و بازتوانی سیستم بویایی ارائه می‌شود که می‌تواند در حل این مشکل به فرد مبتلا کمک کند: چند قطره از روغن معطر (اسانس) با رایحه لیمو، گل سرخ، سیر، اکالیپتوس (یا نعناع) را روی یک تکه پنبه بریزید و چند دقیقه صبر کنید تا عطر آن پخش شود سپس آن را استنشاق کنید.

پنبه‌ای را حدود ۲/۵ سانتی‌متر زیر بینی خود نگه‌دارید و سعی کنید به حالت طبیعی و آرام از راه بینی نفس خود را داخل بکشید. استنشاق خیلی سریع و عمیق ممکن است باعث شود شما هیچ بویی درک نکنید. چندبار با هر اسانس این کار را تکرار کنید. بعد برای پنج دقیقه استراحت و سپس اسانس بعدی را امتحان کنید. حداقل دوبار در روز ترجیحا صبح و عصر این تمرین را انجام دهید، طی این کار آرامش داشته باشید و به‌حالت طبیعی نفس بکشید. سعی کنید مواد معطر دیگر را هم امتحان کنید مانند ادویه‌جات، گل‌ها، عطرها، میوه‌ها و هرچه بوییدن آن بی‌خطر است. اگر در روزهای اول بویی متوجه نشدید ناامید نشوید و تمرین را ادامه دهید. یادتان باشد طبق مطالعات علمی حس بویایی می‌تواند بهبود یابد و مواجهه با رایحه‌ها به این کار کمک می‌کند.

منبع: fifthsense.org.uk

آنچه از رعایت نکته‌های بهداشتی در آرایشگاه‌ها و سلمانی‌ها باید بدانیم

آرایشگاه به‌شرط سلامت

مهتاب خسروشاهی

سلامت

از آخرین باری که با آرامش به آرایشگاه یا سلمانی رفته‌ایم، نزدیک به یک‌سال می‌گذرد! کرونا که آمد، چنان آرایشگاه‌ها را خلوت کرد که کسی مانند آن را به یاد ندارد. اعلام تعطیلی آرایشگاه‌ها از سوی ستاد ملی مبارزه با کرونا هم باعث شد مدت زیادی این مراکز فعالیت نداشته باشند. هرچند بعد از مدتی این مراکز بازگشایی شدند، اما هنوز هم هراس رفتن به آرایشگاه با ماست. اما نمی‌شود این طور ادامه داد و گاهی ناگزیریم سری به این مراکز بزنیم. چه آرایشگر باشید یا مشتری آرایشگاه، در این مدت حتما به راهکارهایی رسیده‌اید؛ از آرایش در خانه و امتحان‌کردن اصلاح موی سر با یک قیچی و شانه خانگی گرفته تا تهیه کیف شخصی لوازم آرایش به وقت مراجعه به آرایشگاه و استفاده از ماسک ایمن و مواد ضدعفونی‌کننده مخصوص. با این حال بیایید یکبار نکات مهمی را که در آرایشگاه‌ها در دوران همه‌گیری کرونا لازم است رعایت شود با هم مرور کنیم. احتمالا با ایده‌های جدیدی روبه‌رو می‌شوید و شاید هم اگر نکاتی را تا اینجا نمی‌دانستید و رعایت نمی‌کردید از این به بعد متوجه اهمیت آنها شوید. نکاتی را که رعایت آنها برای مراجعان، صاحبان این مشاغل و افراد مشغول به کار در آرایشگاه‌ها الزامی است در سه بخش بررسی می‌کنیم.

سعی کنید در طول کار صحبت نکنید تا تماس با ویروس، در صورتی که شما یا مراجع ناقل باشید به حداقل برسد

اگر مشتری آرایشگاه هستید

بخشی از رعایت نکته‌های بهداشتی در سالن‌های آرایش و سلمانی‌ها به ما مربوط است. درواقع هرچقدر هم سالن موردنظر تمیز و مرتب باشد و نکته‌های بهداشتی را رعایت کرده باشد، اما اگر ما موارد بهداشتی را در زمان مراجعه رعایت نکنیم، شیوع بیماری کووید-۱۹ متوقف نخواهد شد؛ بنابراین برای مراجعه به سالن‌های آرایشی و سلمانی‌ها باید این موارد را رعایت کنید:

با ماسک: تکراری‌ترین نکته چند ماه گذشته، تاکید بر استفاده از ماسک در زمان حضور در فضاهای عمومی و پرتجمع است.

با فاصله: در زمان انتظار در سالن‌های آرایشی یا سلمانی‌ها، حتما رعایت فاصله هنگام نشستن را فراموش نکنید.

بدون همراه: لطفا تا زمان پایان همه‌گیری کووید-۱۹ از بردن همراه (حتی کودکان) به آرایشگاه خودداری کنید به این دلیل که علاوه بر شلوغ‌شدن فضا، بچه‌ها می‌توانند ناقل بیماری‌شده یا خودشان بیمار شوند.

با تجهیزات کامل: حوله شخصی، پد الکلی، الکل، ماسک، زیرانداز شخصی، وسایل مانیکور، وسایل اصلاح سر و صورت و... را همراه ببرید.

پس از اتمام کار نیز اگر وسایل یکبار مصرف است، آنها را داخل کیسه زباله انداخته و دور بریزید و اگر یکبار مصرف هم نیست، آنها را داخل نایلون گذاشته و جدا از وسایل دیگر خود نگهداری کنید.

* **نکته:** در بیشتر آرایشگاه‌ها هنوز هم خدمات تمیزکردن ناخن ارائه نمی‌شود، اما اگر انجام شد بهتر است این کار را فعلا انجام ندهید.

به صورت دست نزنید: توصیه بر این است که در این شرایط از آرایش صورت پرهیز کنید تا بتوانید به‌راحتی صورت را بشویید و لوازم آرایشی مورد استفاده مزید‌برعلت آلودگی نشود، اما اگر به هر دلیل مجبور به آرایش صورت هستید، فقط از وسایل آرایشی شخصی استفاده کنید.

حمام کنید: بعد از بازگشت از سالن آرایش یا سلمانی حتما دوش بگیرید.

اگر از پرسنل آرایشگاه هستید

شما درمعرض‌ترین آدم ماجرا هستید! به‌ویژه اگر کار شما به شکلی است که با تنفس و صورت مراجع فاصله نزدیک دارید مثل کار اصلاح ابرو؛ بنابراین شما هم به این موارد دقت کنید:

محافظ کامل: حتما از وسایل محافظتی استفاده و در زمان مناسب آنها را تعویض کنید.

ضدعفونی کنید: دست‌ها و وسایل کار را قبل و بعد از هربار کار با مراجع ضدعفونی و سعی کنید در طول کار صحبت نکنید تا تماس با ویروس در صورتی که شما یا مراجع ناقل باشید به حداقل برسد.

لباس کار داشته باشید: بهتر است بعد از رسیدن به محل کار، حتما لباس‌های بیرون را درآورده و لباس مخصوص کار، شامل روپوش، شلوار و کفش محل کار را بپوشید. به این ترتیب به جلوگیری از انتقال ویروس از بیرون به داخل سالن کمک خواهید کرد.

روی میز نگذارید: اگر به گذاشتن لیوان چای یا خوراکی روی میز کار عادت دارید، این کار را انجام ندهید.

این شکل استفاده از لیوان و خوراکی می‌تواند عامل آلودگی باشد. بهتر است از لیوان یکبار مصرف استفاده کنید و بعد از هربار مصرف آن را دور بیندازید.

خودداری کنید: از ارائه خدمات آرایشی- بهداشتی به افرادی که شیوه‌نامه‌های بهداشتی را رعایت نمی‌کنند، پرهیز کنید.

اگر مسؤول آرایشگاه هستید

بخش مهمی از تأمین سلامت مراجعان به رعایت نکته‌های بهداشتی از سوی مسؤولان سالن آرایش یا سلمانی‌ها مربوط است. اگر سالن آرایشی یا سلمانی دارید به این موارد دقت کنید:

ضدعفونی در مبداء: بهتر است از تونل ضدعفونی در ورودی سالن استفاده کنید. به این ترتیب امکان ورود آلودگی بسیار کاهش می‌یابد.

بسنجید: در بدو ورود، درجه حرارت بدن مراجعان را با تب‌سنج اندازه بگیرید.

با فاصله: درست است که مدتی کار کساد بوده و وضعیت اقتصادی مناسب نیست، اما لطفا زمان مناسب برای انجام کارهای هر مشتری را درنظر بگیرید و با فاصله زمانی مناسب به مراجع بعدی وقت بدهید.

از نو بچینید: رعایت فاصله بین صندلی‌ها و نیمکت‌های سالن آرایش یا سلمانی ضروری است؛ بنابراین یکبار دیگر سالن را براساس شیوه‌نامه‌های بهداشتی بچینید.

نظافت پرسنل: ماسک، دستکش، موادضدعفونی‌کننده و... پرسنل را در محل کار تامین کنید تا نیازی به استفاده طولانی‌مدت از ماسک یا دستکش و تشدید آلودگی نباشد.

ممنوع کنید: از ورود همراه و از نشستن طولانی‌مدت مراجع پس از پایان کار جلوگیری کنید.

یکبار مصرف: بهتر است پذیرایی رایج در سالن‌های آرایش یا سلمانی‌ها متوقف شود، اما اگر دوست دارید این کار را انجام دهید، لیوان و بشقاب و... باید یکبار مصرف بوده و خوراکی‌ها نیز تکی و به‌صورت بسته‌بندی ارائه شوند.

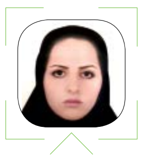
اولویت با وسایل شخصی: بهتر است مراجعان وسایل شخصی از حوله تا دیگر وسایل را به همراه داشته باشند، اما اگر در مواردی امکان استفاده از وسایل شخصی مراجعان نبود، استفاده از لوازم یکبار مصرف در اولویت هستند. همه وسایل دیگر نیز باید بعد از هر بار استفاده ضدعفونی شوند.

لباس کامل: همه پرسنل باید به لباس کامل بهداشتی، ماسک، دستکش و... مجهز باشند.

بعد از هر مراجع: بعد از ورود و خروج هر مراجع، بهتر است کف زمین با موادضدعفونی‌کننده تمیز شود. علاوه بر این باید هواکش‌ها دائما فعال بوده و از ایستایی و تجمع هوا جلوگیری شود.

جام خوراک

اما و اگرهای مصرف شیرین‌کننده استویا



دکتر مریم قادری قهفرخی

متخصص صنایع غذایی

استویا از شیرین‌کننده‌های طبیعی و بدون کالری است که شاید تاکنون نام آن را در تبلیغات تلویزیونی شنیده یا روی بسته‌بندی برخی از موادغذایی دیده باشید. طعم شیرین استویا به‌دلیل حضور ترکیبات گلیکوزیدی نظیر استویوزید، ربادیوزید (Reb-A)، استویول بیوزید و و دولکوزید است. استویا به دلیل حضور این ترکیبات ۱۰۰تا۳۰۰برابر شیرین‌تر از ساکارز یا شکر معمولی است. در حال حاضر این شیرین‌کننده در بسیاری از کشورهای جهان در فرمولاسیون مواد غذایی، نوشیدنی‌ها و محصولات دارویی مورد استفاده قرار می‌گیرد. استویا دارای اثرات سلامتی‌بخش متعددی است که از آن جمله می‌توان به اثرات ضددیابتی، ضدچاقی، ضدتومور، کاهش فشارخون، اثرات ضدمیکروبی و آنتی‌اکسیدانی آن اشاره کرد. همچنین بسیاری از مطالعات گزارش کرده‌اند گلیکوزیدهای استوویل موجود در برگ استویا دارای اثرات جهش‌زایی یا سرطان‌زایی نیست و سمیت حاد یا مزمنی ایجاد نمی‌کند.

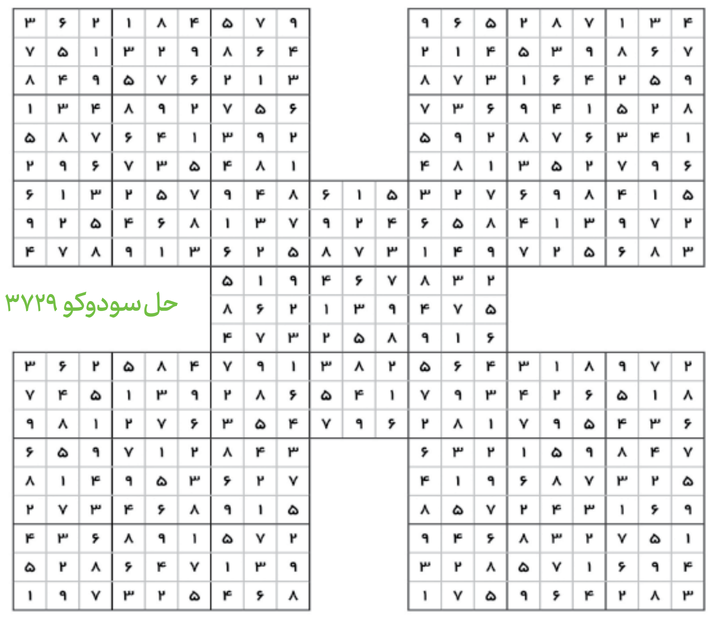
نکته مهمی که در مصرف استویا باید به آن توجه شود این است که فقط گلیکوزیدهای خالص استویا از سوی سازمان غذا و داروی ایالات‌متحده برای استفاده در مواد غذایی تایید شده و برگ یا عصاره‌های خام استویا مورد تایید این سازمان نیست؛ بنابراین برگ‌های خشک‌شده استویا که گاهی در عطاری‌ها به فروش می‌رسد یا عصاره استویا مورد تایید سازمان‌هایی مانند FDA نیست و همان‌طور که گفته شد فقط شکل تایید شده آن برای مصارف غذایی، گلیکوزیدهای خالص آن است؛ بنابراین از مصرف خودسرانه برگ استویا یا عصاره‌های آن پرهیز کنید.

برگ‌های خام استویا ممکن است به کلیه‌ها، سیستم قلبی-عروقی یا سیستم تولیدمثل شما آسیب برساند و ممکن است سبب افت شدید قندخون یا تداخل با برخی از داروهایی شود که قندخون را کاهش می‌دهند.

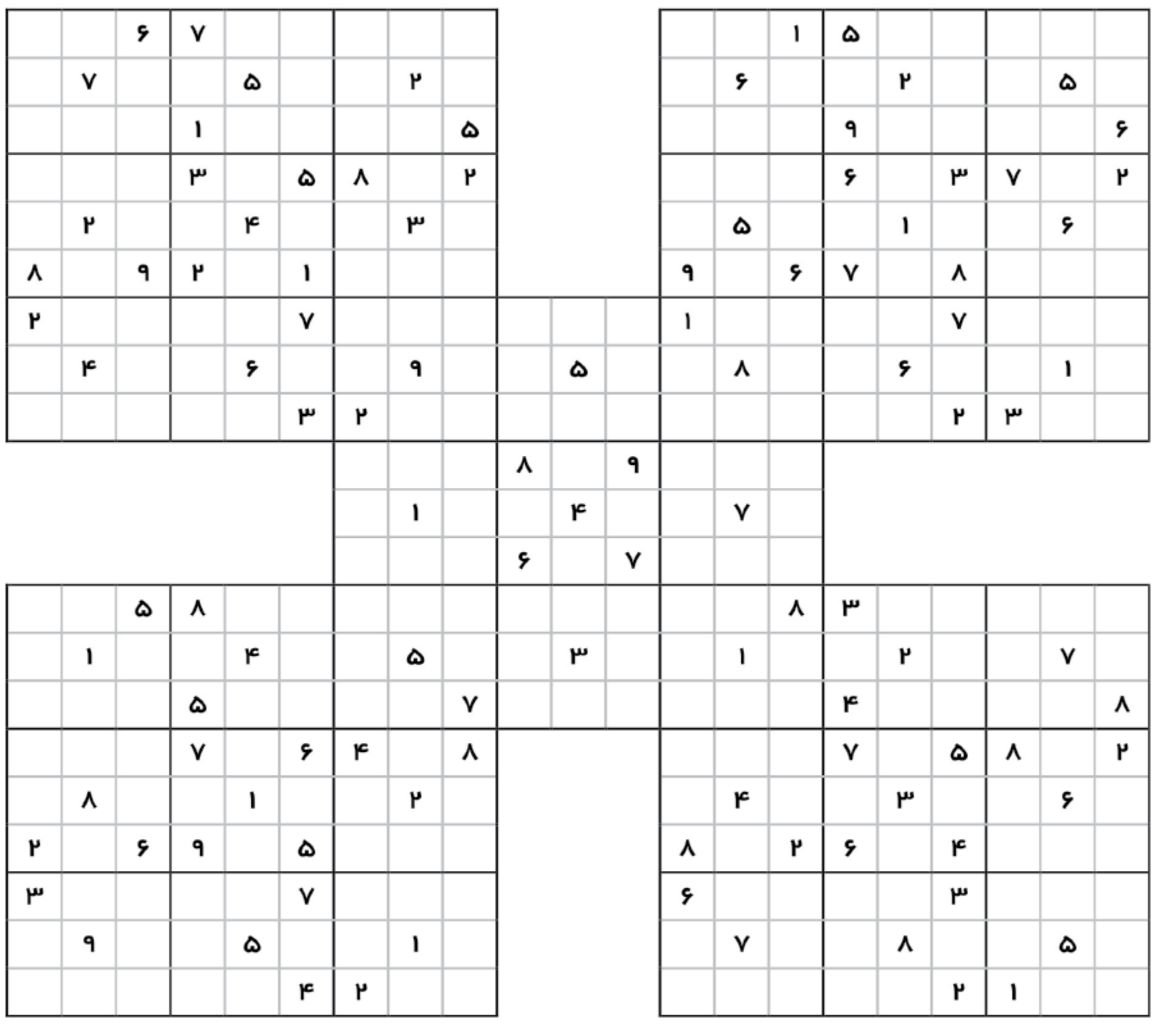
سال ۱۳۹۵شمسی/ ۲۰۱۶میلادی در آخرین تصمیم‌گیری کمیته فنی و تخصصی در سازمان کدکس (نهاد مشترک بین سازمان جهانی بهداشت و سازمان خواربار و کشاورزی) با عنوان کمیسیون غذایی کدکس (JECFA) حد قابل قبول مصرف روزانه استویا، چهار میلی‌گرم استویول یا یک میلی‌گرم (reb A) یا ۱۰میلی‌گرم استویوزید به ازای هر کیلوگرم وزن بدن در روز تعیین شد. استویا در فرم گلیکوزید خالص می‌تواند توسط زنان باردار یا طی دوران شیردهی استفاده شود و اثرات سوئی از این شیرین‌کننده متوجه آنان نخواهد بود، اما مصرف برگ خام یا عصاره آن می‌تواند مشکل‌ساز شود.

یکی از اثرات جانبی مصرف فرآورده‌های حاوی شیرین‌کننده استویا در برخی افراد بروز علائم گوارشی نظیر اسهال، تهوع، استفراغ، کرامپ‌های شکمی یا نفخ است که در مواقعی رخ می‌دهد که فرمولاسیون آن ماده غذایی حاوی قند الکل‌هایی نظیر سوربیتول، مانیتول، زایلیتول، لاکتیتول و اریتریتول باشد. با وجود این، چنین علائمی بیشتر مرتبط با قند الکل‌هاست نه استویا؛ بنابراین اگر از افرادی هستید که با خوردن محصولات حاوی استویا این علائم را مشاهده کردید، بهتر است برچسب آن ماده غذایی را از نظر وجود قند الکل‌ها چک کنید، زیرا در برخی منابع توصیه‌شده افرادی که به دلیل بیماری‌های سرطان، کلیه، کبد، قلبی-عروقی و هورمونی تحت درمان و مصرف دارو هستند بهتر است قبل از مصرف مداوم محصولات حاوی استویا با پزشک خود مشورت کنند.

حل سودوکو ۳۷۲۹



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

سودوکو ۳۷۳۰