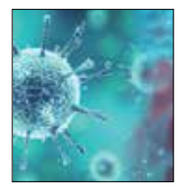

نگران جهش جدید ویروس کرونا نباشید

پژوهشگر اپیدمیولوژی و تکامل ویروس دانشگاه آکسفورد درباره شناسایی نوع جدیدی از کرونا ویروس در انگلیس بیان کرد: «هنوز اطلاعات جدیدی درباره شناسایی نوع جدیدی از کرونا ویروس در انگلستان گزارش نشده است، اما جهش‌های زیادی درباره کرونا ویروس مطرح می‌شود که بعد از تحقیقات صورت گرفته درباره آن مشخص‌شده فقط تب‌وتاب خبری بوده و خیلی هم جدی نیست.» ماهان غفاری بابیان این‌که این جهش ویروس کرونا از روی نمونه ژنتیک ۱۰۰۰نفر در این کشور گزارش‌شده ، افزود: «ممکن است این جهش ویروس موجب افزایش سرایت‌پذیری بیماری شود، اما برآوردهای اولیه بر این موضوع تأکید دارد که قرار نیست این جهش ویروس در واکسیناسیون خللی ایجاد کند.» وی با اشاره به این‌که گزارش‌های اولیه نشان داده جهش ویروس به‌گونه‌ای نیست که بخواهد از واکسن فرار کند، تصریح کرد: «خیلی زود است بخواهیم درباره این جهش ویروس اظهارنظر قطعی کنیم.»/ ایسنا

لاغرشو

عبور از شب‌های بلند بدون اضافه وزن

مهرداد رحیم‌زاده

مشاور تغذیه و رژیم‌درمانی

شب‌های پاییز و زمستان به خودی خود طولانی و دلگیر است. حالا با گسترش محدودیت‌های آمد و شد و تعطیلی برخی کسب‌وکارها از ساعت اولیه شامگاه، این شب‌ها طولانی‌تر هم به نظر می‌رسد.

رابطه مستقیمی بین افزایش اوقات فراغت و بیکاری با افزایش مصرف مواد خوراکی و به‌ویژه هله هوله وجود دارد. به‌طوری که مصرف این قبیل خوراکی‌ها اغلب تبدیل به نوعی عادت و اعتیاد می‌شود. به هر حال به صورت کامل نمی‌توان جلوی آن را گرفت. ولی می‌شود دقایقی به آن فکر کرد تا راه‌هایی برای از کنترل خارج شدن آن یافت.

جلوگیری از مبدأ: وقتی به خرید می‌روید قبل از ورود به فروشگاه به این فکر کنید نباید خوراکی‌هایی بخرید که سلامت شما و خانواده‌تان را به خطر می‌اندازد. پس هنگام خریدهای هفتگی یا روزانه از خرید کیک، کلوچه، چیپس، پفک، شکلات و تخمه بپرهیزید. وقتی در منزل هوس چیپس می‌کنید اگر داخل کابینت باشد حتما می‌خورید. ولی اگر قرار باشد از سر کوچه بخرید احتمالش کمتر است.

از مصرف خوراکی‌های شور و شیرین به شدت بپرهیزید. خوراکی‌های شور و شیرین علاوه بر آسیب‌زایی زیاد، شما را تشویق به خوردن بیشتر می‌کند. مثلا اگر مقداری آجیل مانند تخمه و بادام می‌خواهید بخورید از نوع خام آن استفاده کنید که بدون نمک است. البته باید یادآوری کنم مصرف آجیل‌ها نیز اگر هر روز اتفاق بیفتد خود موجب چاقی شدیدی می‌شود. مصرف دمنوش‌های گیاهی تا حد زیادی جلوی اشتهای کاذب را می‌گیرد، مانند قهوه تلخ، چای و دیگر دمنوش‌های سنتی. البته باید یادآوری شود از مصرف قند و شیرینی همراه دمنوش‌ها بپرهیزید، ولی مصرف روزانه چند عدد خرما یا مویز یا انجیر خشک با این دمنوش‌ها توصیه می‌شود. مصرف میوه‌های تازه به علت آبدار بودن و داشتن حجم بیشتر و تأمین ویتامین‌های روزانه بر مصرف میوه‌های خشک اولویت دارد. ولی به هرحال میوه‌های خشک بهداشتی نسبت به دیگر هله‌هوله‌ها سالم‌تر، مفیدتر و کم‌کالری‌تر است.

استفاده از سبزیجاتی مانند کرفس، کاهو، هویج و خیار برای افراد چاق می‌تواند جلوی حمله‌های ناگهانی به یخچال و کابینت را بگیرد.

بسیاری از مواقع پالس‌های تشنگی و گرسنگی به اشتباه به مغز می‌رسند. یعنی با سردشدن هوا شما آب کمتر می‌خورید و این تشنگی مزمن در بسیاری از مواقع به اشتباه فرمان گرسنگی به مغز می‌دهد و شما را دچار خطا می‌کند. پس قبل از این‌که در کابینت را باز کنید اول یکی دو لیوان بزرگ آب بخورید. اغلب حس کاذب گرسنگی از بین می‌رود.

بر خلاف تصور، آدامس نیز می‌تواند تا حدی جلوی اشتهای کاذب را بگیرد. بیشتر آدامس‌ها بدون ساکاروز هستند و از شیرین‌کننده‌های مصنوعی استفاده می‌کنند که کالری زیادی ندارد.

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

سودوکو ۳۷۳۲

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

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

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

حل سودوکو ۳۷۳۱

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

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

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

پزشکان همیشه می‌گویند در درمان بیماری‌ها ازجمله در مورد رسوبات کلسیمی صورت، آنچه بیش از هر چیز اهمیت دارد، توجه به ریشه و علت بروز بیماری است

رسوبات کلسیمی مهمان ناخوانده پوست

ندا اظهری

سلامت

کلسیم از فراوان‌ترین مواد معدنی در بدن است و همیشه در جریان خون وجود دارد. این ماده معدنی برای سلامت ماهیچه‌ها، سیستم عصبی، دستگاه گردش خون و اندام‌های مرتبط با گوارش اهمیت بالایی دارد. اما گاهی شرایطی ایجاد می‌شود که رسوبات کلسیم به‌طور ناخواسته در بافت‌های نرم تشکیل می‌شود که نشانگر برخی مشکلات می‌تواند باشد. پوست و به‌ویژه پوست صورت به‌نوعی آینه بدن محسوب می‌شود و بسیاری از بیماری‌ها را به‌واسطه مشاهده رنگ پوست و حالت‌های آن می‌توان تشخیص داد. درواقع رسوب کلسیم زیرپوست عارضه‌ای است که ممکن است روی قسمت‌های مختلف بدن ایجاد شود. یکی از انواع نادر رسوبات کلسیمی، روی صورت و قسمت فوقانی بدن بعد از بروز آکنه رخ می‌دهد. این رسوبات کلسیمی معمولا با برجستگی‌های سفیدرنگی روی سطح پوست خود را نشان می‌دهد. این عارضه علامت دیگری هم ندارد یا ممکن است به دنبال فشرده شدن، ماده‌ای کرم مانند با رنگ روشن از آن خارج شود که اغلب ماده خروجی کلسیم است.

چگونه رسوبات کلسیمی را بشناسیم؟

رسوبات کلسیمی معمولا برآمدگی‌هایی سفیدرنگند که گاهی به رنگ زرد متمایل بوده و در زیرپوست ظاهر می‌شوند. اندازه آنها متفاوت است و معمولا به‌صورت خوشه‌ای در ناحیه‌ای از پوست ایجاد می‌شود. این برآمدگی‌ها، اغلب به‌مرور زمان شکل می‌گیرد و برخی افراد کمی قبل از بروز این برآمدگی‌ها در آن نقاط احساس خارش و قرمزی می‌کنند اما بیشتر افراد علامتی نشان نمی‌دهند. این رسوبات کلسیمی ممکن است در هر نقطه‌ای از پوست ایجاد شود اما بیشتر روی سرانگشت‌ها، اطراف آرنج و زانوها و ساق پا به وجود می‌آیند.

> برای درمان اساسی رسوبات کلسیمی، عامل زمینه‌ای را کاملا درمان کنید با درمان مشکل زمینه‌ای ناخودآگاه این رسوبات کلسیمی هم از بین می‌روند

اما پدید آمدن آنها روی صورت هم دور از انتظار نیست.

البته این رسوبات کلسیمی معمولا جز در مواردی که روی صورت ایجاد می‌شوند و ممکن است ازنظر زیبایی برای فرد مشکل‌زا باشد، اغلب آزاردهنده نیستند. اما در صورت بروز آنها در نواحی دیگر پوست مانند اطراف مفاصل، ممکن است کمی دردناک باشند. درصورتی‌که این رسوبات کلسیمی زخم شده یا شکافته شوند، ماده‌ای نیمه جامد از آن تخلیه می‌شود.

درمان وابسته به علت زمینه‌ای

درمان رسوبات کلسیمی به تشخیص علت زمینه‌ای بستگی دارد. زمانی که این علت شناسایی شود، پزشک معالج می‌تواند بر اساس آن از داروهای لازم برای کاهش علائم استفاده کند که معمولا در درمان آن از داروهای کورتیکواستروئیدی مانند کورتیزون، مکمل‌های منیزیم و آنتی‌اسیدهای آلومینیوم استفاده می‌شود. استفاده از داروها و مسدودکننده‌های کلسیم که از سوی پزشک تجویز می‌شود از مرسوم‌ترین درمان‌های دارویی برای رفع این رسوبات کلسیمی هستند. این مسدودکننده‌های کلسیم، میزان کلسیم جذب‌شده در سلول‌های پوستی را کاهش می‌دهند و از این طریق، مانع تشکیل این رسوبات روی پوست می‌شوند.داروهایی مانند وارفارین، برخی داروهای ضدالتهابی و پریدنیزون به‌عنوان یک داروی استروئیدی نیز در مواردی تجویز می‌شوند که به کوچک‌ترشدن رسوبات کلسیمی کمک می‌کنند.

اما در مواردی که این برآمدگی‌ها عفونی و دردناک شده و حرکت را برای مبتلایان محدود کند، پزشک معالج جراحی و خارج کردن آنها را ممکن است توصیه کند. در این اعمال جراحی، پزشک مواد داخل این برآمدگی‌ها را تخلیه می‌کند اما راه مؤثر دیگر در درمان این رسوبات، استفاده از لیزر درمانی است که در آن از نور یا دی‌اکسیدکربن برای حل شدن رسوبات کلسیمی استفاده می‌شود. درروش دیگری از درمان، پزشکان از وارد آوردن مستقیم جریان الکتریکی روی پوست برای از بین بردن رسوبات کلسیمی بهره می‌برند. البته در تمام این روش‌ها ممکن است بعد از مدتی رسوبات کلسیمی عود کند. اما بهتر است برای درمان اساسی این مشکل، عامل زمینه‌ای را کاملا درمان کنید. با درمان مشکل زمینه‌ای به‌طور ناخودآگاه این رسوبات کلسیمی هم از بین می‌روند. در بعضی شرایط هم پزشک ممکن است بیمار را به متخصص دیگری مانند متخصص کلیه، روماتولوژیست یا متخصص خون ارجاع دهد تا موارد احتمالی دخیل در بروز این رسوبات کلسیمی را هم بررسی کنند.

منابع: Very well health و Health line

رسوبات کلسیمی از کجا سروکله‌شان پیدا می‌شود؟

رسوبات روی صورت اغلب زمانی ایجاد می‌شود که میزان زیادی از فسفات کلسیم درون‌پوست رسوب کند. این مسأله یک دلیل مشخص ندارد اما موضوعات مختلفی ممکن است باعث شکل‌گیری رسوبات کلسیمی روی پوست صورت شود. بدن شما از فسفات کلسیم برای ساخت استخوان‌ها و دندان‌های سالم استفاده می‌کند. کلسیم نیز به انقباض و انبساط ماهیچه‌ها، انعقاد خون و عملکرد بهتر اعصاب کمک می‌کند. کلسیم ماده معدنی بسیار مهمی است اما زمانی که حجم دو ماده کلسیم و فسفر در بدن تا حد غیرمعمولی بالا می‌رود، به خاطر بعضی دلایل، کلسیم در قالب رسوب ظاهر می‌شود.

صدمات واردشده یا عفونت پوست از شایع‌ترین دلایل بروز رسوبات کلسیمی هستند. زمانی که پوست به شکلی دچار آسیب یا عفونت شود، سلول‌ها از بین می‌روند و پروتئین‌هایی را ترشح می‌کنند که به فسفات متصل شده و موجب افزایش کلسیم در پوست می‌شود. رسوبات کلسیمی بعد از تروما، آکنه، عروق واریسی، سوختگی‌ها، عفونت‌ها و بیماری‌های بافت هم‌بند، جزو مواردی هستند که با برخی بیماری‌های خود ایمنی و بیماری‌های بافت هم‌بند مانند لوپوس، اسکلرودرمی (پینه پوست) و التهاب روماتیسمی مفاصل در ارتباطند. از سوی دیگر، گاهی این رسوبات به دنبال ابتلا به تیروئید پرکار، سرطانی داخلی، بیماری استخوانی تخریبی، مصرف بیش‌ازحد ویتامین D و نارسایی مزمن کلیوی رخ می‌دهند. در بعضی مواقع، حتی تزریق کلسیم در فرآیندهای درمان پزشکی هم می‌تواند چنین برآمدگی‌هایی را تشکیل دهند.

معمولاً هرگونه دارو و فرآیند پزشکی که باعث بالا رفتن میزان کلسیم و فسفر در بدن شود، ممکن است به ایجاد رسوبات کلسیمی در بدن بینجامد. اما گاهی هم پیش می‌آید که ظهور این رسوبات هیچ دلیل خاصی ندارد. زمانی که کلسیم و فسفر در بدن به‌اندازه کافی باشد و هیچ عامل زمینه‌ای هم برای این مشکل نباشد اما بازهم این رسوبات ظاهر شود به آنها رسوبات کلسیمی ناشناخته گفته می‌شود.

گپ

غرغره حلق و شست‌وشوی بینی برای مقابله با کووید-۱۹

فاخره بهبهانی

سلامت

سال‌هاست میان محققان بحث بر سر این موضوع است که برای پیشگیری یا التیام علائم و کاهش دوران نقاهت بیماری‌های ویروسی تنفسی چه ماده‌ای برای غرغره حلق و شست‌وشوی بینی مناسب است و آیا این اقدام اساسا در عفونت‌های دستگاه تنفس فوقانی موثر است یا خیر؟ برای دستیابی به پاسخ این پرسش با دکتر مرضیه بیگم سیاهپوش، پزشک متخصص طب سنتی گفت‌وگو کرده‌ایم که مجموعه توصیه‌های ایشان در پاسخ به پرسش‌های ما را در ادامه می‌خوانید.

سرماخوردگی یک بیماری ویروسی است که با ویروس‌های گوناگونی مانند رینوویروس‌ها، کرونا ویروس‌ها و... پدید می‌آید. آنفلوآنزا نیز یک بیماری ویروسی است که از سرماخوردگی شدیدتر و حتی گاهی با مرگ‌ومیر همراه است. بیماری کووید-۱۹ را هم یک کرونا ویروس ایجاد می‌کند و جزو عفونت دستگاه تنفسی محسوب می‌شود.

درباره تاثیر غرغره حلق و شست‌وشوی بینی بر کووید-۱۹ مطالعه بالینی خاصی صورت نگرفته و اغلب به مطالعات آزمایشگاهی و آن‌هم به عفونت‌های ویروسی تنفسی غیر از کووید-۱۹ استناد می‌شود. برای مثال پزشکان دانشگاهی در آمریکا پیشنهاد استفاده از دهانشویه و شست‌وشوی بینی با محلول‌های رقیق بتادین را هر دو تا سه ساعت یکبار برای بیش از چهار روز در بیماران کووید-۱۹ و مراقبان آنها داده‌اند. آنها معتقدند هر چند غلظت‌های بالای بتادین اثرات سمی بر مخاط تنفسی دارد، اما غلظت‌های پایین‌تر در مطالعات، ایمن بوده‌اند و بر کرونا ویروس‌هایی مانند سارس و مرس اثرات خوبی داشته‌اند. البته برخی محققان معتقدند غلظت ۰/۰۸درصد بتادین با این‌که قدرت کشندگی ویروس‌ها را دارد ولی دارای اثرات سمی بر مژک‌های بینی است. مطالعات دیگر حاکی از این است که حتی غرغره با آب معمولی نیز در کاهش التهاب‌ها و غرغره چای سبز نیز در کاهش تب و علائم آنفلوآنزا موثر بوده است. البته احتمال پرتاب‌شدن ویروس به قسمت‌های پایین‌تر دستگاه تنفسی و نیز خوردن ماده غرغره را به عنوان عوارض احتمالی مطرح کرده‌اند.

درباره اثربخشی نمک در عفونت‌های تنفسی هر چند گاهی مطالعات متناقضی دیده می‌شود، اما تعداد موارد موافق بیشتر است. محققان معتقدند غلظت بالای نمک اثرات ضدویروس دارد ولی می‌تواند عوارضی مانند سوزش شدید، احساس گرفتگی در بینی و آبریزش بینی داشته باشد. به هر حال نمک هم اثرات پیشگیری‌کننده و هم اثرات درمانی در حد کاستن از التهاب و البته کم‌شدن دوره علامت‌دار را دارد که اتفاقا در کووید-۱۹ بسیار مهم است.

جالب است بدانید کووید-۱۹ در شهرهایی که ذرات آلاینده هوا دو و نیم میکرونی حاوی نمک کمتری بوده (مانند ووهان، قم و نیویورک) بیشتر از شهرهایی که آلاینده نمک بالاتری داشته مانند (سئول، داکا و هنگ کنگ) گسترش یافته است. کووید-۱۹ در حال حاضر یک فاجعه بدون درمان است که واکسن آن هنوز در دسترس نیست و فعلا نگاه‌ها به هر روشی است که گسترش بیماری را کم کند. شاید استفاده از روش‌هایی که در موارد مشابه مؤثر و ایمن بوده‌اند منطقی‌تر از انتظار کشیدن برای وصول نتایج مطالعاتی باشد که اثربخش‌بودن یا نبودن راهکاری را برای کووید-۱۹ نشان بدهد. شست‌وشوی بینی و غرغره حلق با آب نمک را چند مرتبه در روز به افراد سالم و مبتلایان کووید-۱۹ پیشنهاد می‌دهم.

بنا بر احتیاط، بیماران قلبی، کلیوی و کسانی که محدودیت مصرف نمک دارند با غلظت کمتر و به دفعات کمتری شست‌وشوی بینی و غرغره حلق با آب نمک را انجام دهند. بررسی چگونگی استفاده از بتادین که هم موثرتر و هم ایمن باشد به داروسازان پیشنهاد می‌شود.