



## زهر زنبور عسل کرونا را در مان می کند؟

مینو محرز در واکنش به ادعای یک متخصص مبنی بر تأثیر زهر زنبور عسل در درمان کرونا، اعلام کرد این موضوع هنوز تأیید نشده است. مینو محرز متخصص بیماری‌های عفونی و عضو کمیته علمی ستاد ملی مدیریت مقابله با کرونا درباره زهر زنبور عسل و تاثیر آن روی ویروس کرونا اظهار کرد: در حال حاضر موضوع تاثیر زهر زنبور عسل بر ویروس کرونا قطعی نیست و هنوز اطلاع و مقاله‌ای در این باره بیرون نیامده است. او گفت: البته شاید این موضوع مقاله و مطالعات خود پرفسور اکبرزاده خیاوی متخصص بیوشیمی بالینی باشد که هنوز درباره آن به قطعیت با ستاد مقابله با کرونا در وزارت بهداشت صحبتی نشده است.

روزنامه صبح ایران / سال نهم - شماره۴۳۳

۱۶مرداد ماه۱۳۹۹ / با ما همراه شوید

www.serajonline.com – @serajname

## پزشکی، سلامت و خانواده

## عواقب هولناک خودسرانه رژیم گرفتن

دکتر فرزند شیدفر همزمان با برگزاری نشست تصویری رویکردهای بیمارمحور در مدیریت دیابت و چاقی برای ارائه راهکارهای بهبود تبعیت از درمان برگزار شد، افزود: چاقی از عوامل مستعدکننده ابتلای افراد به دیابت به‌شمار می‌رود و به‌عبارتی چاقی و اضافه وزن مهم‌ترین عامل بروز دیابت در جهان محسوب می‌شود که اگر افراد بتوانند اضافه‌وزن و چاقی خود را کاهش دهند خطر ابتلا به دیابت در آن‌ها کاهش می‌یابد.

وی با اشاره به اینکه فرد مبتلا به دیابت نیاز به درمان توسط تیمی از متخصصان و کارشناسان، تغذیه، روان‌شناسی، متخصص غدد، داخلی و دیابت دارد، گفت: مشاوره برای تغییر بینش فکری نسبت به فواید کاهش وزن و رسیدن به وزن ایده‌آل برای کمک به بیماران مبتلا به دیابت بسیار حائز اهمیت است، همچنین وضعیت رژیم افراد مبتلا به بیماری دیابت باید به صورت دوره‌ای توسط متخصص تغذیه

مورد بررسی و ارزیابی قرار گیرد. این ستاد علوم تغذیه دانشگاه علوم پزشکی ایران افزود: بسیاری از افراد مبتلا به دیابت و چاقی جهت رسیدن به وزن ایده‌آل از مشاوره متخصصان و کارشناسان تغذیه بهره‌مند می‌شوند، ولی متأسفانه پس از یک یا ۲ بار معاینه و مشاوره از انجام مشاوره‌های بعدی پرهیز می‌کنند و این مسئله سبب می‌شود که چاقی و اضافه وزن مجدد به آن‌ها بازگردد و به نوعی افزایش یابد.

وی گفت: افرادی که قصد دارند، کاهش وزن و درمان چاقی انجام دهند باید هر ماه به صورت مداوم تحت نظر کارشناس یا متخصص تغذیه باشند تا روند رژیم آن‌ها بررسی شود و همچنین این موضوع مورد ارزیابی متخصص و کارشناس باشد که آیا کاهش وزن در حد ایده آل و استاندارد بوده‌است یا خیر.

دکتر شیدفر افزود: چاقی یک بیماری مزمن است که از جنبه‌های مختلف بر سلامت افراد تاثیر می‌گذارد و هرچه ارتباط بیمار با پزشک در این زمینه بیشتر باشد فرد در درمان چاقی و رسیدن به هدف رژیم غذایی مناسب موفق‌تر خواهدبود.



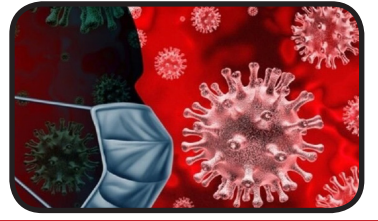
## کشف سریع‌ترین روش برای تشخیص کرونا

محققان فرانسوی به روشی آسان و سریع برای پی بردن به ابتلای افراد به ویروس کرونا رسیدند.

سریع‌ترین روش تشخیص ابتلا به کرونا تنها با یک تنفس فرانسوی‌ها روش جدید و سریعی را برای تشخیص ابتلای افراد به کووید ۱۹ با استفاده از تنفس افراد کشف کرده‌اند. بر این اساس، دانشمندان مرکز تحقیقات پزشکی لیون فرانسه از دستگاهی ویژه استفاده می‌کنند که فطرات تنفسی افراد پس از بازدم را مورد سنجش قرار می‌دهد و می‌تواند در زمانی کوتاه ابتلای فرد به کرونا را تایید یا رد کند.

سرعت این تست و در عین حال روش خاص آن بزرگترین مزیت این دستگاه به شمار می‌رود. بر خلاف واکنش زنجیره‌ای پلیمرز، این تست می‌تواند به وسیله متخصصان بالینی برای تشخیص ابتلای افراد به کووید ۱۹ مورد استفاده عمومی قرار بگیرد.

محققان اعلام کردند در سه ماه گذشته آزمایشات اولیه این دستگاه بر روی ده‌ها نفر در بیمارستان لیون با موفقیت انجام گرفته است. کریستین جورج، مدیر این پروژه در این باره گفت: ما مطمئن هستیم که در مسیر درست قرار گرفته ایم، با این حال، هوشیاری و دقت لازم را در استفاده از این روش خواهیم داشت. تاکنون ۱۸۸ هزار تن در فرانسه به ویروس کرونا مبتلا شده‌اند، از این میان، بیش از ۳۰ هزار تن جان خود را از دست داده‌اند. فرانسه جزو یکی از کشورهای اتحادیه اروپا بود که در موج نخست شیوع این ویروس شاهد تلفات و مبتلایان گسترده بود. مقامات فرانسوی امیدوارند با کشف روش‌های سریع برای تشخیص مبتلایان و ویروس کرونا، روند شیوع ویروس در کشور را کند کنند.



نشریه The Journal of Headache and Pain منتشر شد، نشان داد که افراد سیگاری بیشتر از غیرسیگاری‌ها حملات میگرن را تجربه می‌کنند. پژوهشگران به نقش مهمی که دوز مورد استفاده در این زمینه ایفا می‌کند، اشاره داشتند. آنها دریافتند احتمال تجربه میگرن‌ها در افرادی که پنج نخ یا بیشتر در روز سیگار می‌کشیدند، بیشتر بود.

در نهایت، برای کمک به تشخیص عوامل خطر که به بروز میگرن منجر می‌شوند، توصیه می‌شود از یک دفتر خاطرات استفاده کنید. شما می‌توانید این که چه روزی و تحت چه شرایطی حمله میگرن را تجربه کرده‌اید و اطلاعات دیگر مربوط به این رویداد را در این دفتر یادداشت کنید.

شود، برخی پژوهش‌ها نشان داده‌اند غذاهایی با بیشترین میزان خطر آنهایی هستند که حاوی میزان زیاد از موادی به نام آمین‌های بیونیک هستند. دو مورد از این آمین‌ها شامل تیرامین و هیستامین می‌شوند و در محصولات زیر وجود دارند: - گوشت‌های فرآوری شده - محصولات کنسروی و دودی شده - پادام زمینی - آووکادو

- نوشیدنی‌های الکلی - غذاهای دریایی - پنیر - سیگار

تنباکو به عنوان یک عامل محرک برای سردرد، به ویژه میگرن‌ها عمل می‌کند. نتایج یک مطالعه که در نشریه در

## فواید سحر خیزی بر سلامت جسم

شلوغی و ازدحام دور بمانید. کمتر ماندن در ترافیک شما را از تنش‌های عصبی دور می‌کند. \_ برنامه ریزی: از تمامی ساعات روز خود به نحو احسن استفاده کنید. با برنامه ریزی اهداف و فعالیت‌های خود را مشخص کنید و انجام کار‌های مهم را در اولویت قرار دهید.

\_هوشیار تر و متمرکز افراد نیز بالا می‌رود. کارها و وظایفی که نیاز به تمرکز بیشتر دارند را در صبح انجام داده و دیگر کارها را در زمان بعد انجام دهید. \_ زمان بیشتری در کنار خانواده هستید: اختصاص دادن یک زمان به اعضای خانواده از مهمترین کارهای روزمره است. بهتر است زمانی را که در کنار خانواده سپری می‌کنیم در صبح و با روحیه‌ی بالا و شادابی و نشاط بیشتری باشد تا اینکه این زمان را به پایان یک روز کاری و با مشغله و خستگی زیاد موکول کنیم. \_ تهیه غذای سالم و صبحانه: با چند دقیقه زودتر بیدار شدن در صبح می‌توانید به درست کردن یک صبحانه کامل بپردازید. در بیشتر مواقع افراد به دلیل نداشتن زمان کافی برای خوردن صبحانه از نقلات استفاده می‌کنند، حتی گاهی هم این وعده که از مهمترین وعده‌های غذایی محسوب می‌شود، حذف می‌شوند در صورتی که خوردن صبحانه توانایی قدرت و استقامت بیشتری در طول روز به شما می‌بخشد.

بدن خود را تنظیم کنید. \_ موفقیت در حرفه و کار: یکی از اصلی‌ترین ویژگی‌های افراد موفق سحر خیزی است. نظم بخشیدن به کارها و انجام کارهای مهمتر در ساعات اولیه روز به دلیل توانایی بالای ذهنی شانس موفقیت افراد را بیشتر می‌کند.

\_افزایش انرژی و نشاط: از مزایای سحر خیزی رسیدن به آرامش، داشتن انرژی و نشاط بیشتر است. افرادی که در صبح بیشتر می‌خوابند دچار اضطراب و مشکلات بیشتری می‌شوند که باعث می‌شود در طول روز انرژی زیادی از دست بدهند و دچار خستگی و بی‌حوصلگی مفرط می‌شوند.

\_ ورزش صبحگاهی: ورزش کردن در صبح یکی از راه‌هایی است که موجب افزایش انرژی و انگیزه در افراد و انجام بهتر امورات روزانه خود می‌شوند. محققان معتقدند افرادی که در صبح ورزش می‌کنند فعال و موفق‌تر هستند. \_کارهایتان عقب نمی‌افتد: سحر خیزی باعث می‌شود افراد کارهایشان را بهتر اولویت بندی کنند و طبق برنامه ریزی به انجام آن بپردازند و همچنین توانایی مقابله با مشکلات در ساعات اولیه روز را دارند.

\_ کمتر در ترافیک می‌مانید: تنها راه مقابله با شلوغی و ترافیک، صبح زود بیدار شدن و خارج شدن از خانه است تا از



محتوای آب: ۹۲٪

کلم سبز گیاه کرفس سالم است این بسیار کم کالری است اما دارای فیبر و مواد مغذی زیاد است. همچنین غنی از ویتامین C، ویتامین K، فولات و چندین ماده معدنی است که می‌تواند اثرات متفاوتی برای سلامتی باشد به عنوان مثال، ویتامین C به خاطر نقش آن در کاهش التهاب شناخته شده است و نشان داده شده است که خطر بیماری‌های مزمن مانند دیابت و بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهد علاوه بر این، کلم کلمبیس گلوکوزینولات را فراهم می‌کند که آن‌ها اکسیدان را هستند که به نظر می‌رسد برای محافظت در برابر انواع خاصی از سرطان

## ۵ محرک که میگرن را به جانتان می اندازد

European Journal of Neurology

منتشر شد، به این نکته اشاره داشتند که الکل محرکی برای میگرن است زیرا حدود یک سوم افراد مستعد میگرن را تحت تاثیر قرار می‌دهد و میزان الکل مصرفی و زمانی که طول می‌کشد تا موجب یک سردرد شود نیز متفاوت هستند.

استرس میگرن شایع‌ترین محرک برای حملات میگرن است. هر فردی طی زندگی خود گاهی اوقات استرس و اضطراب را تجربه می‌کند. استرس واکنشی به یک محرک احساسی (بیشتر یک تهدید) در هر موقعیتی است. اضطراب واکنشی به استرس است.

افرادی که از حملات میگرن رنج می‌برند، احتمال بیشتری دارد از اضطراب نیز رنج ببرند. افراد مبتلا به میگرن اغلب کمال‌گرا و پر توقع هستند، از این رو، ارتباط آشکاری بین میگرن‌ها و اضطراب وجود دارد.

خواب ارتباط آشکاری بین خواب و میگرن وجود دارد. تغییراتی در ریتم خواب، چه خواب بیش از حد زیاد یا کمبود خواب، می‌تواند محرکی برای میگرن باشد. تقریباً نیمی از بیماران مبتلا به میگرن به خواب رفتن یا خواب باقی ماندن با دشواری مواجه هستند. نتایج یک مطالعه نشان داد که ۳۸ درصد افراد مبتلا به میگرن به طور میانگین ۶ ساعت یا کمتر در هر شب می‌خوابند و در نتیجه افزایش چشمگیری در تکرار و شدت حملات میگرن وجود دارد و ۷۱ درصد سردردها نیز هنگام بیدار شدن از خواب رخ می‌دهند.

غذا اگرچه به طور قطعی مشخص نشده است که یک محصول خاص چگونه می‌تواند موجب میگرن یا دیگر انواع سردرد



سحرخیزی فواید زیادی دارد که دانستن آنها، انگیزه لازم را برای صبح زود از خواب بیدار شدن در انسان تقویت می‌کند. از جمله فواید سحر خیزی می‌توان به موارد زیر اشاره کرد: احتمال ابتلا به بیماری کمتر می‌شود: با کمتر شدن فعالیت‌ها؛ ابتلای افراد به بیماری‌هایی مثل چاقی، دیابت زودرس، مشکلات قلبی و اختلالات روانی بیشتر می‌شود. در افراد سحرخیز هورمون‌های ضد افسردگی ترشح می‌شود پس اگر زمان کافی برای فعالیت‌های ورزشی ندارید با ۱۰ الی ۱۵ دقیقه زودتر بیدار شدن می‌توانید به سلامت بدن خود کمک کنید. محققان کشف کرده‌اند که حدود ۴۰ درصد احتمال ابتلای افراد سحرخیز به سرطان نسبت به شب زنده داران کمتر است.

\_ رسیدن به تناسب اندام: به موقع خوابیدن در شب و سحرخیز بودن باعث می‌شود که فعالیت هورمون‌ها بیشتر شده، سوخت و ساز بدن تنظیم شود. همچنین افرادی که صبح در معرض نور خورشید قرار می‌گیرند بیشتر مستعد لاغری و رسیدن به تناسب اندام هستند. - آرامش و زندگی شاد: افرادی که صبح زود بیدار می‌شوند روحیه شادی پیدا می‌کنند به طوری که افراد سحرخیز ۲۰ درصد کمتر از افراد شب زنده دار در معرض افسردگی قرار می‌گیرند و آرامش بیشتری دارند.

\_ تنظیم ساعت بدن: ساعت بدن افراد سحرخیز و شب زنده دار متفاوت است که این ساعت زمان خواب و بیداری و دیگر عملکردهای بدن مثل میزان گرسنگی را کنترل می‌کند. بهتر است روزانه با بیدار شدن در ساعات مشخصی و به حداقل رساندن بیداری در شب ساعت

## مواد غذایی کلیدی برای جبران آب بدن

غذایی وجود دارد. آنها می‌توانند در سالاد خام خورده شوند، شامل سس یا سبب زمینی می‌شوند. گل کلم محتوای آب: ۹۲٪ گل کلم سبزی بسیار عالی است که در رژیم غذایی شما شامل می‌شود، زیرا بسیار مغذی و آبدار است.

یک فنجان (۱۰۰ گرم) گل کلم بیشتر از یک چهارم فنجان (۵۹ میلی لیتر) آب و همچنین ۳ گرم فیبر کاهش اشتها فراهم می‌کند.

محتوای آب بالای آن به تعداد کم کالری آنها کمک می‌کند و تنها ۲۵ کالری در هر فنجان می‌باشد.

علاوه بر این، گل کلم شامل بیش از ۱۵ ویتامین و مواد معدنی مختلف از جمله کولین است که در بسیاری از غذاها وجود ندارد. کولین مواد مغذی ضروری برای حمایت از سلامت مغز و سوخت و ساز بدن است.

شما می‌توانید از گل کلم به عنوان جایگزینی برای دانه‌های کم آب استفاده کنید، آن را به صورت ریز به "برنج" یا با استفاده از آن برای ایجاد پاسته پیتزا بر پایه گل کلم استفاده کنید.

حملات میگرن می‌توانند به واسطه برخی رویدادها، غذاها، یا تغییرات در بدن شکل بگیرند که به عنوان محرک شناخته می‌شوند. اگرچه محرک‌ها موجب ایجاد میگرن نمی‌شوند، اما می‌توانند شما را در برابر حملات میگرن آسیب‌پذیرتر سازند. آشنایی با این موارد و توجه به آنها در زندگی روزانه در پرهیز از تجربه حملات میگرن اهمیت دارد.

میگرن چیست؟ تمام سردردها میگرن نیستند و همه میگرن‌ها نیز موجب سردرد نمی‌شوند. میگرن یک سردرد عودکننده، تپشی و شدید است که به طور معمول یک سمت از سر را تحت تاثیر قرار می‌گیرد، اگرچه می‌تواند دو سمت سر را نیز تحت تاثیر قرار دهد.

درد به طور ناگهانی آغاز می‌شود و ممکن است پیش از علائم دیداری، عصبی یا گوارشی یا همراه با آنها رخ دهد.

عاداتی که می‌توانند حملات میگرن را تحریک کنند

در یک مطالعه با حضور ۲۰۰ بیمار مبتلا به میگرن، بیش از ۹۰ درصد بیماران حداقل یک محرک مرتبط با میگرن‌ها را مشخص کردند. شایع‌ترین محرک‌ها شامل استرس فیزیکی یا احساسی (۷۷ درصد)، قاعدگی (۷۲ درصد)، قرار گرفتن در معرض نور روشن یا چشمک زن (۶۵ درصد) و روابخ مختلف (۶۱ درصد) می‌شدند.

الکل یک بررسی با حضور بیش از ۲،۰۰۰ شهروند هلندی نشان داد بسیاری از افرادی که از میگرن رنج می‌برند از مصرف الکل پرهیز می‌کنند زیرا این ماده می‌تواند محرکی برای سردردهای شدید باشد. مولفان مطالعه‌ای که در نشریه

## تقویت سیستم ایمنی بدن در برابر کرونا با مصرف یک میوه ارزان

عنباب یکی از میوه‌های دارای خواص دارویی و پرمصرف در بین مردم از زمان‌های گذشته تاکنون بوده است که عمدتاً خواص آن را در درمان سرماخوردگی، خون‌سازی و به اصطلاح بومی صاف کردن و تصفیه خون ذکر کرده‌اند. این میوه در بین گروه‌هایی از جامعه به خصوص افراد دارای بیماری‌های فشار خون و سرماخوردگی بیشتر مصرف می‌شود و با توجه به ارزش دارویی آن در افزایش ایمنی بدن به نظر می‌تواند میوه و گیاه دارویی مناسبی برای پیشگیری از بیماری‌های مسری مانند آنفلوآنزا و حتی کرونا-ویروس جدید باشد.

«سیدکاظم کاظمینی» عضو هیات علمی دانشگاه شهید صدوقی یزد با اشاره به خواص دارویی میوه عنباب در گفت‌وگو با خبرنگار ایسنا اظهار می‌کند: عنباب، داروی گیاهی موثری در تقویت سیستم ایمنی بدن است و در هنگام سرماخوردگی نیز استفاده از آن بسیار موثر خواهد بود.

وی افزود: جوشانده عنباب که به میزان ۵۰ گرم در یک لیتر آب تهیه می‌شود، شربت خوبی برای عوارض سرماخوردگی مانند مشکلات سینهای و تنفسی است، به ویژه در خشونت و گرفتگی صدا و سرفه‌های ناشی از حرارت نیز بسیار موثر است.

وی با بیان این که میوه عنباب در بارداری نیز منع مصرف ندارد، گفت: البته هر گیاه دارویی یک سری عوارض به همراه دارد به طور مثال مصرف عنباب در معده‌های سرد به ویژه اگر نفخ وجود دارد، منع شده یا در صورت لزوم مصرف، استفاده از آن به همراه مویز یا شکر توصیه شده است.

در عین حال، وی عنباب را دارای خواص متعددی دانست و گفت: عنباب، میلیی نرم‌کننده برای سینه است و به طور کلی در کنار انجیر و مویز در رفع مشکلات سینه از جمله مشکلات تنفسی هنگام سرماخوردگی، جزو سه میوه‌ی موثر است.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی یزد در پایان عنباب را جزو میوه‌های کاربردی و قابل استفاده در تمام فصول سال دانست و گفت: عنباب تازه دارای خواص مزاجی گرم، سرد و تا حدی معتدل است اما برخی از دانشمندان و طبیبان مانند این‌سینا، آن را دارای طبع کمی سرد می‌دانند که از نظر رطوبت معتدل و تا کمی مایل به رطوبت است.

## دلیل چاق نشدن برخی از افراد چیست؟

افراد زیادی را دیده‌ایم که باید مراقب هرچه می‌خورند باشند تا چاق نشوند. در مقابل افراد دیگری هم هستند که هر چه می‌خورند چاق نمی‌شوند. اگرچه ممکن است پاسخ این سوال به متابولیسم پایه بدن هر فرد بستگی داشته باشد، اما به گفته کاتلین مالتسون، استاد تغذیه و علوم غذایی در دانشگاه رود آیلند پاسخ ساده‌ای برای این سؤال وجود ندارد و عوامل ژنتیکی، تغذیه‌ای و رفتاری وجود دارد که در آن دخیل است.

۱- یکی از مهم‌ترین عوامل ارتباطی با نوع بدن، متابولیسم است. بسیاری از افرادی که به نظر می‌رسد بدون افزایش وزن هر آن چه را دوست دارند می‌خورند، در واقع بیشتر از بقیه ما غذا نمی‌خورند. به عنوان مثال، کسی که به طور روزانه وعده می‌خورد، ممکن است با خوردن بسته غذایی کمتر، کالری‌های اضافی را جبران کند.

۲- فعالیت بدنی نیز می‌تواند روی وزن تاثیر بگذارد. برخی افراد فقط فعالیت بدنی بیشتری دارند. به‌عنوان مثال، ممکن است با سرعت بیشتری کار کنند، یک کار پر تحرک داشته باشند یا تمام روز را در تعقیب بچه‌های خود بگذرانند. حتی شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد برخی افراد از نظر ژنتیکی تمایل به جابه جایی بدن خود دارند. ۳- همچنین شواهد کمی وجود دارد که نشان می‌دهد برخی افراد از زمانی که متولد می‌شوند نسبت به دیگران به میزان قابل توجهی کالری بیشتری می‌سوزانند. اما ممکن است اختلافات فیزیولوژیکی وجود داشته باشد که به برخی افراد امکان دهد بدون استفاده از محدودیت شدید در خود، کالری را که مصرف می‌کنند تبدیل کنند.