



بهترین نوشیدنی برای صبح چیست؟

سیاری از مردم برای عادت صبحگاهی خود نوشیدن چای یا قهوه را ترجیح می دهند، اما گزینه ای مفیدتر و سودمند نوشیدن یک لیوان آب ولرم همراه با لیمو است. نوشیدن آب ولرم همراه با لیمو مزایای بی شماری دارد که می توانید در مدتی کمی برای خود، این نوشیدنی مقوی را تهیه کنید. ابتدا آب را بجوشانید سپس پس از پایین آمدن دمای آب، لیمو را به آن اضافه کنید در طول دوماه با مصرف این نوشیدنی از مزایای آن بهره کامل ببرید. از خواص آب ولرم همراه با لیمو می توان به کاهش وزن اشاره کرد این نوشیدنی به دلیل داشتن الیاف پکتین اشتهای شما را کاهش می دهد و از پر خوری شما جلوگیری می کند در بدن سموم زیادی انباشته شدند که نوشیدن آب ولرم همراه با لیمو می تواند این سموم را دفع کند و همچنین باعث سرعت بخشیدن و تقویت کبد نیز شود.

روزنامه صبح ایران / سال نهم - شماره ۴۶۹

۱ مهر ماه ۱۳۹۹ / با ما همراه شوید

www.serajonline.com - @serajname

پزشکی

اعلام استان های دارای بیشترین ابتلا و فوتی ناشی از کرونا

سخنگوی وزارت بهداشت با اعلام اسامی استان های در وضعیت قرمز و هشدار کرونا، از رونده روبه افزایش بیماری در کشور خبر داد. دکتر سیما سادات لاری، گفت: استان های تهران، اصفهان، قم، آذربایجان شرقی، خراسان جنوبی، سمنان، قزوین، لرستان، اردبیل، خوزستان، کرمانشاه، کیلان، بوشهر، زنجان، ایلام، خراسان رضوی، مازندران، البرز، آذربایجان غربی، مرکزی، کرمان، خراسان شمالی، همدان و یزد در وضعیت قرمز و استان های فارس، هرمزگان، کهگیلویه و بویراحمد، چهارمحال و بختیاری و گلستان در وضعیت هشدار بیماری هستند. لاری تاکید کرد: همه گیری این ویروس در کشور همچنان روبه افزایش است و اغلب استان های کشور در وضعیت قرمز قرار دارند. تقاضای ما از کلیه هموطنان این است که با رعایت توصیه های بهداشتی و خودداری از حضور در تجمعات غیر ضروری کمک کنند تا با همکاری و همدلی شاهد مهار بیماری در کشورمان باشیم.

آخرین دستاوردهای تولید واکسن ایرانی کرونا

کنونی را طی نکردن مرحله سوم که مرحله اثرگذاری است عنوان کرد و گفت: هیچکدام از واکسنهای چینی و روسی این مرحله را پشت سر نگذاشته اند اما در شرایط اورژانسی استفاده می شوند و ممکن است عوارض جانبی داشته باشند. وی به نقش اوگور شاهین به عنوان برگزیده جایزه مصطفی در سال ۲۰۱۹ در توسعه واکسن کرونا اشاره کرد و گفت: اوگور شاهین وارد پروسه تحقیقات تولید واکسن کرونا شده است و با مشارکت چند شرکت تولیدکننده دارو در حال طی کردن مرحله سوم آزمایشات واکسن کرونا است؛ تاکنون پروسه ساخت این واکسن مشکلی نداشته و ممکن است به عنوان یکی از نخستین واکسنهای کرونا وارد بازار شود که شاید این اتفاق تا نیمه اکتبر به وقوع بپیوندد.

دیناروند ادامه داد: در صورت تزریق این واکسن به ۵۰ درصد مردم فرایند انتقال واکسن بسیار کند می شود؛ سازمان بهداشت جهانی هم اعلام کرده، توان ارسال ۲ میلیارد دوز واکسن از سال ۲۰۲۱ به کشورهای ضعیف را دارد. وی درباره جهشهای ویروس توضیح داد: ساختار اصلی این ویروس با قبل تفاوت زیادی نداشته اما نسبت به آنفولانزا جهشهای متفاوتی اتفاق افتاده است اما رفتاری مشابه آنفولانزا نخواهد داشت. در ادامه نشست علیرضا بیگلری، رئیس انستیتو پاستور ایران با اشاره به پیچیدگی های ویروس کرونا خاطرنشان کرد: نباید تمام تمرکز و سرمایه گذاری ما روی واکسن این بیماری باشد و باید به راهکارهای دیگر هم فکر کرد.

سومین نشست ترویج علم بنیاد مصطفی (ص) با موضوع آخرین دستاوردهای حوزه واکسن کرونا در کشورمان پرداخت.

سومین نشست ترویج علم بنیاد مصطفی (ص) با موضوع آخرین دستاوردهای حوزه واکسن کرونا با حضور علیرضا بیگلری، رئیس انستیتو پاستور ایران، رسول دیناروند، رئیس گروه علم و فناوری زیستی و پزشکی جایزه مصطفی (ع) و حسین قناعتی رئیس اتاق فکر ستاد فرماندهی عملیاتی مدیریت کرونای تهران برگزار شد.

دکتر رسول دیناروند، رئیس گروه علم و فناوری زیستی و پزشکی جایزه مصطفی با اشاره به فراهم بودن زیرساختهای ساخت واکسن در ایران گفت: ایرانیها روش قدیمی ساخت واکسن برای کرونا را که همان استفاده از ویروس ضعیف شده است در پیش گرفته اند. وی افزود: فرایند ساخت واکسن در کشورهای دیگر هم به موفقیتهایی رسیده است و الان واکسن روسی تأییدیه های اورژانسی را گرفته و واکسن چینی هم دارای تأییدیه های اورژانسی است؛ تمام این واکسنها مراحل کارآزمایی بالینی را پشت سر می گذارند. رئیس گروه علم و فناوری زیستی و پزشکی جایزه مصطفی درباره مقدمات قطع زنجیره کرونا در جهان توضیح داد: بعد از اینکه واکسنهای کرونا ۲ مرحله آزمایشی را پشت سر بگذارند باید به ۷۰ درصد جمعیت تزریق شوند تا امکان قطع زنجیره وجود داشته باشد که امیدوارم تا سال ۲۰۲۱ آغاز مرحله واکسینه سازی مردم باشد. دیناروند مشکل واکسنهای ساخته شده

هیچ اتفاق فکری در دنیا نمی تواند دعا کند که برنامه دقیقی در برخورد با این ویروس دارد. وی افزود: استراتژی های کلان پیشگیری از کرونا شامل «پیشگیری»، «بیماریابی»، «قرنطینه اجباری» و «اقتدار دولت» است که دولت از نظر اقتدار ضعیف عمل کرده و حالا یکی از امیدهای ما تولید واکسن است؛ نمونه تأیید شده واکسن هم در دنیا تولید نشده اما نقاط روشنی وجود دارد. قناعتی گفت: در حال حاضر برای پیشگیری باید ماسک زد چرا که اگر دو طرف که مبتلا به کرونا هستند، ماسک استفاده کنند، تنها ۱۵ درصد احتمال ابتلا وجود دارد اما در صورتی که دو طرف بدون ماسک باشند، این احتمال به ۸۵ درصد می رسد و یک مبتلا به ویروس کرونا ۴۲۰ نفر را درگیر خواهد کرد.

وی ادامه داد: در کنار این توصیه ها باید اقدامات عملی هم صورت پذیرد، به عنوان مثال بستن جاده های شمال آبا کار مشکلی بود تا مردم به این استانها سفر نکنند؟ یا چرا باید



ماجرای بالا و پایین شدن علائم کرونا در طول بیماری چیست؟

بسیاری از افرادی که مبتلا به ویروس کرونا شده اند یک مورد خاص را تجربه کرده اند. بسیاری از جنبه های مربوط به ویروس کرونا را به مرور زمان یاد می گیریم و پیشرفت های زیادی در رابطه با شناسایی این بیماری کسب کرده ایم.

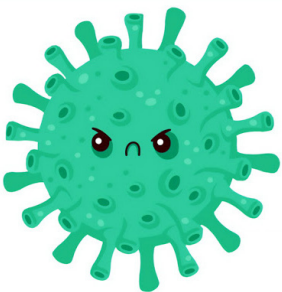


بهبودی علائم مربوط به این بیماری مدام می آیند و می روند و باعث آزار و اذیت و البته نگرانی یک فرد می شوند. توصیه اکید این است: اگر آزمایش کرونای شما مثبت اعلام شده و یا حتی اگر آزمایش نداده اید اما مطمئن هستید کرونا دارید باید به سرعت به پزشک مراجعه کنید و به رفت و آمد علائم کرونا در بدن خودتان هم توجه داشت باشید.

به بیماران کرونایی توصیه می شود علائم روزانه خود را ثبت کنند. مثلاً یک فرد ممکن است یک روز تب، سرفه، خستگی و تنگی نفس داشته باشد اما روز بعد دچار نقص در حس بویایی و چشایی شود. این اطلاعات می تواند به پزشک شما کمک کند تا برنامه مراقبت را ایجاد کند که ممکن است به شما کمک کند تا سریعتر احساس بهتری داشته باشید. کرونا داستانی طولانی دارد. هر روز روایت های جدیدی درباره آن مطرح می شود. اکنون به نظر می رسد یکی از جدی ترین روایت ها تکرر علائم است، علائمی که می روند و می آیند. تب، خستگی و سرفه های خشک رایج ترین علائم ابتلا به بیماری کووید-۱۹ هستند. بعضی از بیماران ممکن است علائم دیگری مثل درد و کوفتگی، گرفتگی بینی، آبریزش بینی، گلودرد یا اسهال داشته باشند.

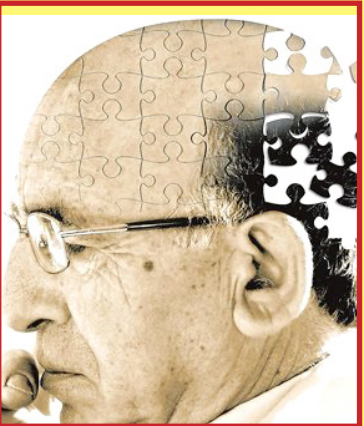
نقاهاست بالا و پایین شود. برخی از بیماری ها ، مانند سرماخوردگی ، روند کاملاً مستقیمی دارند: بینی شما گرفتگی می یابد ، احساس خستگی می کنید و پس از گذشت چند روز بینی شما خشک می شود و انرژی شما برمی گردد. اما افراد مبتلا به ویروس کرونا گزارش می کنند که علائم آنها با بهبودی یک شبه، آنها را به حالت بد در می آیند. آنها ممکن است برای چند روز از تب آزاد باشند و سپس به یک تب جدید و با درجه پایین مبتلا شوند. یا ممکن است سرفه آنها بهتر شود اما یک روز بعد خیلی بدتر می شود. تا آنجا که ما در حال حاضر می دانیم این فرایند فعالیت کرونا در بدن طبیعی است و بیشتر افراد در طی دو هفته پس از شروع علائم بهبود می یابند و به تدریج حذف می شوند. با این حال به نظر می رسد موارد متعددی به یک عارضه کرونا دچار می شوند، ظهور و غیبت علائم کرونا. علائم می آیند و می روند و سپس دوباره برمی گردند، همانند مثال هایی که قبلاً زدیم. افرادی که علائم در بدن آنها تکرار می شود در واقع حمل کننده های طولانی هستند. آنها هفته ها علائم را با خود دارند و حتی در رابطه با برخی افراد گزارش می شود تا شش ماه پس از تشخیص اولیه و بعد از آن پشت سر گذاشتن مراحل

بسیاری از افرادی که مبتلا به ویروس کرونا شده اند یک مورد خاص را تجربه کرده اند.



به نقل از webmd، بسیاری از جنبه های مربوط به ویروس کرونا را به مرور زمان یاد می گیریم و پیشرفت های زیادی در رابطه با شناسایی این بیماری کسب کرده ایم . اکنون بسیاری از بیماران مبتلا به کرونا می دانند که ممکن است مثلاً امروز سرفه داشته باشند و بعد فروکش کند اما ناگهان دوباره چهار یا پنج روز دیگر شروع شود. این روند طبیعی است و برای همه مبتلایان به کرونا چنین وضعیتی وجود دارد؟ بر اساس آنچه اکنون می دانیم ، بله ، علائم کووید-۱۹ می تواند در طول دوره

مهم ترین علائم آلزایمر



یک متخصص مغز و اعصاب، با اشاره به اینکه آلزایمر رایج ترین شکل زوال عقل است، گفت: مهم ترین علائم این بیماری از دست دادن قدرت حفظ اطلاعات خصوصاً حافظه موقت در دوران پیری است. سیدحسین آقامیری، با اشاره به اینکه یکی از بارزترین نشانه های زوال عقل کاهش توانایی در انجام و تکمیل وظایف روزمره است، اظهار کرد: زوال عقل موضوعی نگران کننده و غیر قابل درمان است. وی افزود: بیماری آلزایمر یا فراموشی نوعی زوال عقل محسوب شده و به شدت عملکرد شناختی را تحت تأثیر قرار می دهد این متخصص مغز و اعصاب با بیان اینکه زوال عقل یک اصطلاح کلی برای افت توانایی ذهنی است، خاطرنشان کرد: از دست دادن حافظه و بیماری آلزایمر رایج ترین نوع زوال عقل به شمار می آید. به گفته این فوق تخصص آنژیوپلاستی و سکته های مغزی، معمولاً آلزایمر و یا انواع مختلف زوال عقل در سنین بالا و به صورت تدریجی شروع می شود. وی افزود: در شرایطی که با اپیدمی کرونا مواجه هستیم باید مراقب باشیم که درمان های بیماران و افرادی که مبتلا به زوال عقل و یا آلزایمر هستند تاجازی که ممکن است توسط روش های مجازی و آنلاین انجام دهیم تا حضور این افراد در جامعه به پایین ترین سطح خود برسد. آقامیری گفت: معمولاً حافظه طولانی افرادی که دچار اختلال حافظه هستند تا مراحل انتهایی بیماری دست نخورده باقی می ماند برای مثال این بیماران بیشتر از گذشته ها صحبت می کنند چون حافظه اخیر این بیماران پاک شده و هیچ حافظه و دیدگاهی نسبت به اتفاقاتی که در ساعات و روزهای اخیر افتاده ندارند. وی ادامه داد: با پیشرفت بیماری، حافظه طولانی مدت بیماران مبتلا به آلزایمر هم از دست خواهد رفت. وی در پایان گفت: برای مثال شخصی که به دنبال اضطراب، استرس گاهها دچار فراموشی های گذرا می شود این مورد آلزایمر محسوب نمی شود، درحالی که فرد مبتلا به آلزایمر تقریباً نمی تواند مطلب یا حتی شماره تلفنی را حفظ کند و یا آدرس های جدید را به یاد بیاورد.

بهترین دمنوش برای تقویت سیستم تنفسی

توصیه می کنیم که بهترین دمنوش ها برای تقویت سیستم تنفسی را بشناسید تا بتوانید هم در صورت ابتلا به حساسیت پاییزی و هم در صورت ابتلا به کووید-۱۹ از آن ها استفاده کنید. امسال به دلیل بیماری کرونا ممکن است این حساسیت های پاییزی با علائم بیماری کرونا اشتباه گرفته یا تشدید شود. ابتلا به کووید-۱۹ می تواند با مشکلات تنفسی مختلفی برای بیماران مبتلا همراه باشد. حتی اگر به کووید-۱۹ مبتلا شده و آن را پشت سر گذاشته باشید، باز هم ممکن است در ساعاتی از روز دچار سرفه های ناگهانی، تنگی نفس یا خس خس سینه شوید. از این رو توصیه می کنیم که بهترین دمنوش ها برای تقویت سیستم تنفسی را بشناسید تا بتوانید هم در صورت ابتلا به حساسیت پاییزی و هم در صورت ابتلا به کووید-۱۹ از آن ها استفاده کنید. دمنوش زنجبیل زنجبیل برای کاهش التهاب در بدن، تنظیم قند خون و برطرف کردن حالت تهوع موثر است. مصرف روزانه دمنوش زنجبیل می تواند به کاهش شدید التهاب در سیستم تنفسی کمک و علائم تنگی نفس، سرفه و احساس سوزش یا خس خس سینه و گلو را برطرف کند. تهیه دمنوش زنجبیلی می توانید یک تکه زنجبیل تازه را همراه با حدود یک بند انگشت چوب دارچین داخل آب جوش بریزید و ۲۰ دقیقه اجازه دهید تا این دمنوش روی حرارت غیرمستقیم دم بکشد. سپس آن را با مقداری عسل و لیموترش تازه میل کنید. چای سبز یا سیب زمینی آب پز شده و کاهش احتمال ابتلا به دیابت نوع ۲ و بیماری های قلبی، باعث بهبود شرایط تنفسی در بیماران مبتلا به مشکلات تنفسی شود.