۲ ماسک روی هم؛ از روش های استفاده تا نتایج آزمایش حالت های مختلف آن در مقابله با کرونا

زمانی که این دو ماسک روی هم استفاده شد، در شرایطی که ماسک پارچه ای روی ماسک پزشکی پوشیده شده بود، میزان ذرات مسدود شده به ۹۲,۵ درصد افزایش یافت.

گروه تغذیه و سلامت – دکتر آنتونی فائوچی رئیس موسسه ملی آلرژی و بیماری‌های عفونی آمریکا و عضو ارشد گروه ویژه کاخ سفید در مبارزه با کووید-۱۹، طی مصاحبه اخیر خود به این نکته اشاره داشت که استفاده از دو ماسک اقدامی منطقی است و احتمالا محافظت بیشتر در برابر انتقال کووید-۱۹ را ارائه می کند.

آیا پوشیدن دو ماسک برای شما ایده خوبی است؟ چه زمانی و چگونه باید این کار را انجام دهید؟

در ادامه آنچه تاکنون می دانیم، ارائه شده است.

از نظر تئوری، پوشیدن دو ماسک به کنترل شیوع کووید-۱۹ کمک می کند به گفته فیراس زابانه از بیمارستان هیوستون متدیست، استفاده از دو ماسک ممکن است کمک کند. این کار اقدامی منطقی به نظر می رسد زیرا لایه های بیشتری برای پالایش هوا وجود دارند. بازده پالایش افزایش می یابد، از این رو، ذرات کمتری از طریق ماسک نفوذ می کنند.

اما زابانه به این نکته نیز اشاره دارد که پوشیدن دو ماسک ممکن است احساس امنیت کاذب در افراد ایجاد کند. به عنوان مثال، اگر فری از دو ماسک با کیفیت پایین روی یکدیگر استفاده کند، ممکن است این کار برای محافظت در برابر کووید-۱۹ چندان موثر نباشد.

همچنین، اگر پوشیدن دو ماسک به درستی انجام نشود می تواند به واسطه نفوذ هوا از کناره های ماسک فرد را در معرض خطر بیشتری قرار دهد.

چرا قرار گرفتن درست ماسک روی صورت اهمیت دارد

به گفته دکتر اسکات شیفرس، استادیار مهندسی مکانیک دانشگاه بینگهمتون، که از زمان آغاز همه گیری کووید-۱۹ روی آزمایش ماسک های مختلف کار کرده است، افزایش محافظت فقط به معنای افزودن لایه های بیشتر برای پالایش نیست.

اگر ماسک ها به گونه ای پوشیده شوند که به خوبی روی صورت فرد قرار نگیرند، هوای پالایش نشده ممکن است از طریق درزهای موجود نفوذ کند.

به عنوان مثال، پوشیدن دو ماسک جراحی بدون این که به خوبی روی صورت ثابت شده و تمام بخش ها را بپوشانند، ممکن است بهتر از یک ماسک نباشد. به گفته دکتر شیفرس، توانایی پالایش بخشی از کارایی ماسک را تشکیل می دهد، اما قرار گرفتن درست آن روی صورت از اهمیت بیشتری برخوردار است.

ماسک های جراحی استاندارد و ماده تهیه شده در ساخت آنها بسیار خوب هستند، اما اگر به درستی روی

صورت قرار نگیرند، امکان نفوذ هوای پالایش نشده افزایش یافته و از کارایی ماسک در محافظت از فرد در برابر عوامل بیماری‌زا کاسته می شود.

همچنین، اگر دو ماسک جراحی را روی یکدیگر استفاده کنید، ممکن است هوای بیشتری از درزهای ماسک عبور کرده و حتی هوای کمتری پالایش شود.

چگونه از قرارگیری درست ماسک روی صورت اطمینان حاصل کنیم؟

مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری آمریکا به تازگی دو روش که برای حصول اطمینان بیشتر از قرارگیری درست ماسک روی صورت مورد مطالعه قرار گرفته اند را معرفی کرد.

یک روش شامل ایجاد یک گره در کش ماسک – در ماسک های پزشکی سه لایه که کش ها پشت گوش انداخته می شوند – در نزدیک ترین فاصله ممکن به کناره های آن برای جمع‌تر شدن کناره های ماسک و کاهش درزهای موجود است.

روش دیگر شامل پوشیدن یک ماسک پارچه ای روی یک ماسک پزشکی می شود.

طی یک آزمایش، مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری آمریکا آنچه به واسطه سرفه های یک فرد می تواند برای افراد دیگر رخ دهد را شبیه سازی کرد. در این آزمایش از ترکیب های مختلف پوشیدن ماسک استفاده شد.

این ترکیب ها شامل بدون ماسک، فقط یک ماسک سه لایه پزشکی، فقط یک ماسک پارچه ای، دو ماسک، ماسک با کش های دارای گره، و ماسک با کش های بدون گره می شدند.

در مجموع، ۱۰ ترکیب مختلف آزمایش شد و نتایج زیر حاصل شد:

۱- پژوهشگران دریافتند که ماسک پزشکی با کش های بدون گره ۴۰,۲ درصد ذرات را از سرفه شبیه سازی شده مسدود کرده، در شرایطی که ماسک پارچه ای ۴۴,۳ درصد ذرات را مسدود کرده است.

۲- با این وجود، زمانی که این دو ماسک روی هم استفاده شد، در شرایطی که ماسک پارچه ای روی ماسک پزشکی پوشیده شده بود، میزان ذرات مسدود شده به ۹۲,۵ درصد افزایش یافت.

۳- افزون بر این، ماسک پزشکی با کش گره خورده ۶۲,۹ درصد ذرات را مسدود کرد.

۴- زمانی که منبع سرفه بدون ماسک بود و افراد دیگر دو ماسک یا ماسکی با کش دارای گره پوشیده بودند، میزان قرار گرفتن افراد گیرنده در معرض ذرات به ترتیب ۸۳ درصد و ۶۴,۵ درصد کاهش داشت.

۵- اما بهترین نتایج زمانی کسب شد که هم منبع سرفه و هم افرادی که در نزدیکی وی قرار داشتند دو ماسک پوشیده یا از ماسک پزشکی با کش دارای گره استفاده کرده بودند.

۶- میزان مواجهه با ذرات در افرادی که دو ماسک پوشیده بودند ۹۶,۴ درصد و در افرادی با ماسکی دارای کش گره خورده ۹۵,۹ درصد کاهش داشت.

استفاده از دو ماسک چه زمانی ایده خوبی است؟

به گفته، فیراس زابانه اگر قصد دارید از دو ماسک استفاده کنید، باید ماسک هایی با کیفیت خوب که پالایش حداکثری هوا را ارائه می کنند، انتخاب کنید.

ماسک باید به خوبی روی صورت شما ثابت شده و تمام بخش ها را بپوشاند تا هوای پالایش نشده از اطراف آن به داخل نفوذ نکند.

اگرچه چندین مطالعه نشان داده اند که استفاده از چند ماسک بر میزان اکسیژن دریافتی فرد تاثیرگذار نیست، اما استفاده از دو ماسک ممکن است به طور بالقوه تنفس را برای برخی افراد دشوارتر کند. لایه های بیشتر مواد پالایش کننده می تواند به معنای مقاومت بیشتر در برابر جریان هوا باشد.

اگر برای پیاده‌روی از خانه خارج می شوید و در تماس نزدیک با افراد دیگر قرار ندارید، استفاده از یک ماسک سه لایه با کیفیت خوب می تواند کافی باشد، اما اگر قرار است در تماس نزدیک با افرادی قرار بگیرد که آنها را نمی شناسید، استفاده از دو ماسک که به خوبی روی صورت قرار گرفته اند می تواند راه حل ساده ای برای افزایش محافظت از شما در برابر بیماری کووید-۱۹ باشد. مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری آمریکا نیز به این نکته اشاره داشته است که افراد باید حداقل از یک ماسک استفاده کنند، اما برای کسب اطمینان خاطر بیشتر، استفاده از ماسک دوم می تواند به بستن درزهای موجود در ماسک اول و ثابت شدن آن روی صورت کمک کند.

فواید و مضرات یک نوشیدنی پرطرفدار

گروه تغذیه و سلامت – شیک میوه از نوشیدنی‌های پرطرفداری است که در کنار فوایدی که دارد، مضرات آن نیز باید مورد توجه قرار گیرد.

آب میوه‌های سنتی از جمله نوشیدنی‌های خوشمزه، مقوی و گوارا هستند. آب میوه‌ها غالبا از مایع و بدون تفاله تشکیل شده‌اند در حالی که شیک میوه‌ها شامل تفاله و غلیظ بوده و به آن‌ها شیر یا ماست اضافه می‌شود تا قوام خامه‌ای‌تری به آن‌ها بدهد.

اسموتی‌ها هم شبیه شیک‌های میوه‌ای و متراکم هستند اما ماده منجمد در آن‌ها ماست یا بستنی است؛ همچنین ترکیبات بسیاری وجود دارد که می‌توان برای این نوع نوشیدنی‌ها از میوه‌هایی مانند توت فرنگی، گیلاس، آلو، توت وحشی (توت فرنگی، قره قاط، توت سیاه و توت)، انبه، کیوی و خربزه استفاده کرد.

این نوع نوشیدنی‌ها گرچه بسیار خوشمزه هستند،اما گفته می‌شود اگر با آب‌های اسیدی مانند پرتقال، میوه، شاه توت یا آب آناناس تهیه شوند، ممکن است برای بدن مضر باشند، زیرا وجود شیر در این نوشیدنی‌ها می‌تواند باعث اسهال، استفراغ، مشکلات گوارشی یا ناراحتی معده شود؛ در واقع به این طریق رشد طبیعی میکروارگانیسم‌هایی که لاکتوز را تجزیه می‌کنند، مختل شده و اسید لاکتیک تولید می‌شود، هنگامی که اسید لاکتیک افزایش می‌یابد، پروتئین‌های موجود در شیر معروف به کازئین، توانایی حفظ ترکیب خود را از دست داده و رسوب کرده و شیر را به کشک‌های کوچک تبدیل می‌کنند و به آن طعم ترشی می‌دهند که تخمیر می‌شود. این امر به آن ظاهری نامطبوع می‌بخشد.

با توجه به اثرات سوء این ترکیبات، لوئیزا فرناندا آریاس متخصص گوارش آمریکایی تایید کرد هنوز هیچ مدرک علمی برای حمایت از این عقیده وجود ندارد، همه چیز به سطح تحمل سیستم گوارشی شخص بستگی دارد. مصرف ماست و بستنی با میوه‌های اسیدی معمول است که به طور کلی مشکل ساز نیست.

یکی دیگر از فرآورده‌های شیری، شیر خامه‌ای است که به طور منظم مورد مصرف افراد بسیاری است، اما هیچگونه تاثیر منفی ایجاد نمی‌کند، پنیر نیز در این دسته می‌گنجد. این‌ها همه نمونه‌هایی از نحوه مصرف همزمان میوه‌ها یا آب میوه‌ها با شیر است.

با توجه به محتوای تغذیه‌ای آن‌ها، این متخصص تغذیه اظهار می‌کند شیک‌های میوه‌ای یا آب میوه‌هایی که با شیر و آب تهیه می‌شوند دارای پروتئین زیادی بوده و منبع خوبی از انرژی، ویتامین‌ها، مواد معدنی، فیبر، آب و شکر هستند. آن‌ها عناصر مغذی و ریز مغذی را به غذایی پرمصرف تبدیل می‌کنند.

برای ورزشکاران نوشیدن یک شیک میوه قبل از تمرین مفید است، زیرا انرژی را تامین کرده و بدن را احیا می‌کند.

به دلیل محتوای زیاد آب یا شیر، آب میوه‌ها و شیک میوه‌ها به از بین بردن سموم بدن کمک و بدن را هیدراته می‌کنند و منبع خوبی از ویتامین‌ها به ویژه ویتامین C هستند.

به شما احساس سیری داده و وزنتان را ثابت نگه می‌دارند همچنین به دلیل تعداد آنتی اکسیدان‌هایی که هنگام بلع مصرف می‌شوند، پوست شما را تغذیه می‌کنند.

۸۰ درصد میوه‌ها از آب تشکیل شده است، به همین دلیل آن‌ها بسیار با طراوت بوده و از اهمیت بالایی در رژیم‌های غذایی برخوردارند.

بایدها و نبایدهای غذایی برای بیماری خودایمنی

گروه تغذیه و سلامت – اگر به یک بیماری خودایمنی مبتلا هستید، می دانید که بسیاری از آنها با علائم ناراحت کننده ای همراه هستند که اغلب بر زندگی روزمره فرد تاثیر منفی می گذارند.

در شرایطی که انواع مختلفی از بیماری های خودایمنی وجود دارند، یک نقطه مشترک در همه آنها وجود دارد که حمله اشتباه به سلول های سالم در بدن است. بدون در نظر گرفتن این که از کدام بیماری خودایمنی رنج می برید، رژیم غذایی می تواند نقش مهمی در حال بهتر شما داشته باشد.

فهرست بهترین و بدترین مواد غذایی در رژیم غذایی بیماری خودایمنی می تواند در مورد بیماران مبتلا به هر یک از موارد زیر اعمال شود:

- آرتریت روماتوئید
- لوپوس
- بیماری سلیاک
- مولتیپل اسکلروزیس (ام‌اس)
- آلوپسی آره‌آتا

بهترین مواد غذایی هنگام دنبال کردن یک رژیم غذایی خودایمنی

سبزیجات برگدار

اگر به یک بیماری خودایمنی مبتلا هستید، مصرف سبزیجات برگدار مانند اسفناج، کیل، کاهو، و برگ چغندر سوئیسی می تواند فواید قابل توجهی را به همراه داشته باشد. آنها سرشار از آنتی اکسیدان ها و مواد مغذی تقویت کننده ایمنی مانند ویتامین C، ویتامین A و منیزیم هستند که می توانند به پشتیبانی از مدیریت بیماری خودایمنی کمک کنند.

ماهی سالمون

ماهی سالمون انتخاب خوبی برای افرادی است که از یک بیماری خودایمنی رنج می برند. این ماهی سرشار از اسیدهای چرب امگا-۳

است که می تواند به کاهش التهاب موجود در برخی بیماری های خودایمنی و همچنین پشتیبانی از ایمنی بدن کمک کند. ماهی سالمون حاوی ویتامین D است که این ماده مغذی با کاهش خطر آرتریت روماتوئید، مولتیپل اسکلروزیس، لوپوس، و دیگر بیماری های خودایمنی پیوند خورده است.

آووکادو

آووکادو یکی از میوه های محبوب در جهان است که نه تنها منبع خوبی برای چربی های دوستدار قلب است، بلکه سرشار از پتاسیم نیز است. همچنین، آووکادو به واسطه توانایی خود در کاهش چربی شکم، کلسترول بد، و کاهش خطر دیابت مشهور است.

مطالعه ای در سال ۲۰۰۸ نشان داد که افزایش سطوح پتاسیم به کاهش درد در بیماران مبتلا به آرتریت روماتوئید کمک کرده است و این پتانسیل را دارد تا برای بیماری های خودایمنی دیگر نیز استفاده شود.

سبزیجات چلیپایی

سبزیجات چلیپایی مانند بروکلی، گل کلم، جوانه های بروکسل، و کلم حاوی ترکیبات آنتی اکسیدانی به نام گلوتاتیون هستند. مطالعه ای در سال ۲۰۰۹ نشان داد که این ترکیب نقش مهمی در تنظیم ایمنی دارد و می تواند بر آثار یک بیماری خودایمنی تاثیر بگذارد.

بلوبری

بلوبری سرشار از مواد مغذی است و می تواند برای افراد مبتلا به بیماری های خودایمنی مفید باشد. مطالعه ای در سال ۲۰۱۲ نشان داد که مکمل بلوبری می تواند به بیماران مبتلا به بیماری ام‌اس کمک کند.

بدترین مواد غذایی هنگام دنبال کردن یک رژیم غذایی خودایمنی

بادنجانیان

در شرایطی که سبزیجاتی مانند گوجه فرنگی، فلفل ها، بادنجان، و سیب زمینی بسیار محبوب هستند و اغلب به عنوان گزینه هایی سالم معرفی می شوند، اما این محصولات متعلق به خانواده بادنجانیان حاوی گروهی از مواد به نام آلکالوئیدها هستند. مطالعه ای در سال ۲۰۱۰ روی موش های مبتلا به بیماری التهابی روده نشان داد که آلکالوئیدهای موجود در سیب زمینی التهاب روده را افزایش می دهند. افراد مبتلا به بیماری های خودایمنی ممکن است از حذف این محصولات از رژیم غذایی خود سود ببرند.

محصولات لبنی

اگر به یک بیماری خودایمنی مبتلا هستید یا به لبنیات حساسیت دارید، پرهیز از محصولاتی مانند شیر، ماست، پنیر یا کره می تواند تصمیم خوبی باشد.

استفاده از محصولات لبنی می تواند حساسیت دستگاه گوارش را تشدید کرده و خطر کاهش ایمنی را به همراه داشته باشد.

تخم مرغ

اگر به یک بیماری خودایمنی مبتلا هستید، پرهیز از تخم مرغ می تواند ایده خوبی باشد. مطالعه ای در سال ۲۰۱۷ نشان داد که حذف تخم مرغ از رژیم غذایی از پتانسیل بهبود علائم بیماری التهابی روده برخوردار است. همانند لبنیات، اگر فردی به تخم مرغ حساسیت داشته باشد، این ماده غذایی می تواند علائم بیماری خودایمنی را تشدید یا بدتر کند.

غذاهای حاوی گلوتن

از غذاهای حاوی گلوتن مانند نان، پاستا پرهیز کنید، به ویژه اگر به بیماری سلیاک یا حساسیت به گلوتن مبتلا هستید. برای بیماری سلیاک، گلوتن در رژیم غذایی می تواند موجب شکم درد شدید، اسهال، راش های پوستی و در صورت عدم درمان، حتی آسیب عصبی شود.

غذاهای شیرین

مطالعه ای در سال ۲۰۱۹ نشان داد که یک رژیم غذایی سرشار از قند موجب بدتر شدن بیماری های خودایمنی، مانند بیماری کرون و بیماری ام‌اس در موش ها شده است. در شرایطی که نمی توان نتایج این مطالعه را به طور مستقیم در مورد انسان مد نظر قرار داد، اما نقش بالقوه قند در مدیریت بیماری خودایمنی را نشان می دهد.

دکه مطبوعات

رستوران سای دا
انواع غذاهای ایرانی و دریایی
با کادری مجرب و باسابقه
آماده عقد قرارداد با شرکت ها و موسسات
SAYDA
آدرس:کیش- بلوار خیام
خیابان باباطاهر TS44
تلفن: ۰۷۶۴۴۴۴۰۴۰۰