



طوری که باید در سطح مطلوبی نیست، به نظر می‌رسد باید همچنان منتظر سیر صعودی مرگ‌های کرونایی در کشور باشیم. به طوری که گفته می‌شود از تعداد بیماران بد حال که در بخش‌های آی سی یو بیمارستان‌ها بستری هستند، می‌توان حدس زد که از ۵۱۰۷ بیمار بستری، مرگ‌های کرونایی چگونه خواهد بود. قطعا ادامه این وضعیت و تسهیل انگاری در رعایت پروتکل‌ها، حداقل تا زمانی که دسترسی همگان به واکسن امکان پذیر نیست، می‌تواند بر شلشدت مرگ و میرها بیافزاید.

## ۱۰ نشانه شگفت انگیز کلسترول بالا را نادیده نگیرید!



تنباهسته از گردش خون موثر جلوگیری می‌کند و این کار باعث کاهش اکسیژن و مواد مغذی عضلات می‌شود. **بوی بد دهان (هالیتوزیس):** تنفس بدبو و بوی بد دهان یکی از نشانه‌های بسیار رایج افرادی است که دارای کلسترول بالا هستند. کلسترول بالا باعث ایجاد مشکلات جدی در فرایند هضم مواد غذایی شده و این اتفاق خود عامل بوی بد دهان خواهد شد. **نفخ و سوء هاضمه:** سلول‌های کلسترول بالا باعث اختلال در دیواره معده می‌شوند. این اتفاق منجر به نفخ و سوء هاضمه می‌شود. **تشنج عضلات:** کلسترول بالا می‌تواند باعث تشنج عضلات شود. **مشکلات پوستی:** لکه‌های قرمز روی پوست، التهاب و احساس ناخوشایند خارش، از علائم کلسترول کنترل نشده است. **آرتری های غذایی:** انباشت بیش از حد چربی در شریان‌ها و کبد می‌تواند برای برخی از افراد همراه با آرتری های جدید غذایی باشد.

# شتاب مرگ‌های کرونایی در کشور

روند مرگ و میرهای کرونایی در موج چهارم کرونا، به شکلی است که مرز بین سه تا پنج دقیقه یک فونی کرونا در کشور رقم خورده است.

بود و متأسفانه مرگ و میرها بیشتر خواهد شد. شطرنجی با بیان اینکه حداقل تا دو ماه آینده «آی سی یو» ها و بیمارستان‌ها پر خواهد بود و متأسفانه مرگ و میرها بیشتر خواهد شد، پیش بینی کرد که شاهد افزایش میزان مرگ و میرها خواهیم بود. وی با عنوان این مطلب که هر روز با علامت جدیدی از بیماری کرونا در جهان مواجه می‌شویم، گفت: سکنه‌های مغزی و قلبی برای جوانانی که هیچ زمینه بیماری و سابقه‌ای ندارند را می‌توان بخشی از آثار و علائم نو ظهور بیماری کرونا عنوان کرد.

**روند بیماری همچنان صعودی است**  
علیرضا زینبی سخنگوی ستاد ملی مقابله در گزارشی که در پایان جلسه ستاد ملی کرونا، ارائه داد، وضعیت بیماری را همچنان صعودی دانست و گفت: در ۷ استان تهران، خراسان و...

صورت نیاز لازم است در خصوص داروهای تجویزی در زمینه آنتی وایرال‌ها، ضد التهابی‌ها و کورتیکو استروئیدها تصمیم‌گیری شود. علیرضا دل‌آوری معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تهران، با اشاره به فعالیت ۱۶ مرکز ۱۶ ساعته در محدوده تحت پوشش دانشگاه علوم پزشکی تهران، اظهار داشت: پزشکان به طور متوسط روزانه ۱۰۰ بیمار را از طیف خفیف تا شدید ویزیت می‌کنند.

**رفتر و ویروس قابل پیش بینی نبود**  
کیوان گوهری مقدم رئیس بخش ریه و ICU داخلی بیمارستان شریعتی گفت: در موج چهارم رفتر غیر قابل پیش‌بینی و متفاوتی را از بیماری شاهد بودیم و تنها با یک معیار پاراکلینیک نمی‌توان بیماری را مدیریت کرد. **تداوم افزایش مرگ و میرها تا دو ماه آینده**  
در همین حال، پیام طبرسی عضو کمیته علمی

و بسا دادن داروهای لازم و در صورت امکان تهیه اکسیژن به منزل می‌فرستیم تا بار شدید بر بیمارستان‌ها کم شود. **مافارادی** را که تا قبل از عید بد حال نبودند ولی بستری می‌کردیم، دیگر بستری نمی‌کنیم. **یاتاکید** بر رعایت دستورات بهداشتی و دوری از حضور در جمع‌ها و میهمانی‌ها، افزود: ما افرادی را داشتیم که برای بار دوم و سوم هم دچار کرونا شدند، اما دفعات بعد با شدت کمتری بوده است.

**کمبود تخت‌های بیمارستانی**  
در همین حال، سید فرشاد علامه معاون درمان دانشگاه علوم پزشکی تهران، با عنوان این مطلب که در یک چهارم کرونا و کمبود تخت‌های بیمارستانی نیاز به تغییر شرایط داریم، گفت: در مراکز ۱۶ ساعته شبکه بهداشت و درمانگاه‌های سرپایی در

## مطالعه جدید نشان می‌دهد: ارتباط مصرف بیشتر قارچ با کاهش خطر ابتلا به سرطان

از ویتامین‌ها، مواد مغذی و آنتی‌اکسیدان است. یافته‌های تیم تحقیق از دانشگاه ایالتی پنسیلوانیا نشان می‌دهد که این سوپر خوراکی همچنین می‌تواند به محافظت در مقابل سرطان کمک کند. محققان دریافتند افرادی که هر نوع قارچ را در رژیم غذایی روزانه خود قرار می‌دهند، با خطر کمتر ابتلا به سرطان مواجه هستند. طبق یافته‌ها، افرادی که روزانه ۱۸ گرم قارچ می‌خورند در مقایسه با افرادی که قارچ مصرف نمی‌کنند، ۲۵ درصد کمتر با خطر ابتلا به سرطان روبرو هستند.

یکی از تحقیقات جدید، مصرف زیاد قارچ با کاهش ریسک سرطان مرتبط است. بررسی سیستماتیک ۱۷ مطالعه سرطان از سال ۱۹۶۶ تا ۲۰۲۰ مربوط به داده‌های بیش از ۱۹۵,۵۰۰ بیمار سرطانی نشان می‌دهد. بین مصرف قارچ و خطر ابتلا به سرطان ارتباط وجود دارد. قارچ سرشار



## گروه بهداشت و سلامت - شرایط

کرونا بی کشور وخیم‌تر از آن چیزی است که تصورش را در موج چهارم می‌کردیم. به طوری که شاهد رکورد شکنی مرگ و میرها و بستری‌های بیماران در یک ماه اخیر هستیم. بر اساس آنچه تاکنون در آمارهای روزانه وزارت بهداشت به چشم می‌خورد، میزان مرگ و میرها در هر سه تا پنج دقیقه یک فونی کرونا در کشور رقم خورده است. **۱۴۰۰** آمار فونی ۲۰۳ نفر اعلام شد و این بیشتر از مرگ و میر تاکنون در سال جدید است. زیرا، قبل از این، رکورد ۲۸۶ مرگ در ۲۶ آبان ۱۳۹۹ ثبت شده بود. بر همین اساس، بررسی‌ها نشان می‌دهد که مرگ و میر در هر سه تا پنج دقیقه هستیم. اما، اینکه چرا این روند همچنان در حال شتاب است، سوالی است که متخصصین حوزه پزشکی به آن پاسخ می‌دهند.

**شرایط و اوضاع بحرانی است**  
حمید عمادی رئیس بخش عفونی بیمارستان امام خمینی، با عنوان این مطلب که تعداد مراجعان کرونایی به بیمارستان‌ها بسیار بالا بوده و شرایط و اوضاع بحرانی است، گفت: ما افرادی را که تا قبل از عید بد حال نبودند ولی بستری می‌کردیم، دیگر بستری نمی‌کنیم

## گروه بهداشت و سلامت - کلسترول

یک نوع چربی است که در تمام سلول‌های بدن وجود دارد. در حالی که بسیاری از افراد تنها از مضرات این نوع چربی باخبر هستند، باید گفت وجود آن برای بسیاری از عملکردهای حیاتی بدن ضروری است. کلسترول برای تولید صفر ضروری بوده و همچنین مسئول هضم چربی است. علاوه بر این، در تولید بسیاری از هورمون‌ها نقش دارد و برای تقویت سلامت قلب و عروق مفید است.

مشکل اینجاست که با وجود نیاز اندام‌ها به کلسترول، افزایش آن باعث آسیب‌های جبران ناپذیری می‌شود. این در حالی است که بسیاری از افراد هنوز از علائم افزایش کلسترول در بدن مطلع نیستند. چون این علائم به راحتی قابل مشاهده نبوده و در نهایت منجر به فشار خون بالا، نارسایی کلیه و... خواهد شد.

بسیار است که از گردش خون موثر جلوگیری می‌کند و این کار باعث کاهش اکسیژن و مواد مغذی عضلات می‌شود. **بوی بد دهان (هالیتوزیس):** تنفس بدبو و بوی بد دهان یکی از نشانه‌های بسیار رایج افرادی است که دارای کلسترول بالا هستند. کلسترول بالا باعث ایجاد مشکلات جدی در فرایند هضم مواد غذایی شده و این اتفاق خود عامل بوی بد دهان خواهد شد. **نفخ و سوء هاضمه:** سلول‌های کلسترول بالا باعث اختلال در دیواره معده می‌شوند. این اتفاق منجر به نفخ و سوء هاضمه می‌شود. **تشنج عضلات:** کلسترول بالا می‌تواند باعث تشنج عضلات شود. **مشکلات پوستی:** لکه‌های قرمز روی پوست، التهاب و احساس ناخوشایند خارش، از علائم کلسترول کنترل نشده است. **آرتری های غذایی:** انباشت بیش از حد چربی در شریان‌ها و کبد می‌تواند برای برخی از افراد همراه با آرتری های جدید غذایی باشد.

بسیار است که از گردش خون موثر جلوگیری می‌کند و این کار باعث کاهش اکسیژن و مواد مغذی عضلات می‌شود. **بوی بد دهان (هالیتوزیس):** تنفس بدبو و بوی بد دهان یکی از نشانه‌های بسیار رایج افرادی است که دارای کلسترول بالا هستند. کلسترول بالا باعث ایجاد مشکلات جدی در فرایند هضم مواد غذایی شده و این اتفاق خود عامل بوی بد دهان خواهد شد. **نفخ و سوء هاضمه:** سلول‌های کلسترول بالا باعث اختلال در دیواره معده می‌شوند. این اتفاق منجر به نفخ و سوء هاضمه می‌شود. **تشنج عضلات:** کلسترول بالا می‌تواند باعث تشنج عضلات شود. **مشکلات پوستی:** لکه‌های قرمز روی پوست، التهاب و احساس ناخوشایند خارش، از علائم کلسترول کنترل نشده است. **آرتری های غذایی:** انباشت بیش از حد چربی در شریان‌ها و کبد می‌تواند برای برخی از افراد همراه با آرتری های جدید غذایی باشد.

## گروه بهداشت و سلامت - کلسترول

یک نوع چربی است که در تمام سلول‌های بدن وجود دارد. در حالی که بسیاری از افراد تنها از مضرات این نوع چربی باخبر هستند، باید گفت وجود آن برای بسیاری از عملکردهای حیاتی بدن ضروری است. کلسترول برای تولید صفر ضروری بوده و همچنین مسئول هضم چربی است. علاوه بر این، در تولید بسیاری از هورمون‌ها نقش دارد و برای تقویت سلامت قلب و عروق مفید است.

مشکل اینجاست که با وجود نیاز اندام‌ها به کلسترول، افزایش آن باعث آسیب‌های جبران ناپذیری می‌شود. این در حالی است که بسیاری از افراد هنوز از علائم افزایش کلسترول در بدن مطلع نیستند. چون این علائم به راحتی قابل مشاهده نبوده و در نهایت منجر به فشار خون بالا، نارسایی کلیه و... خواهد شد.

اقتصاد کیش | پروتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش | گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش | روزنامه