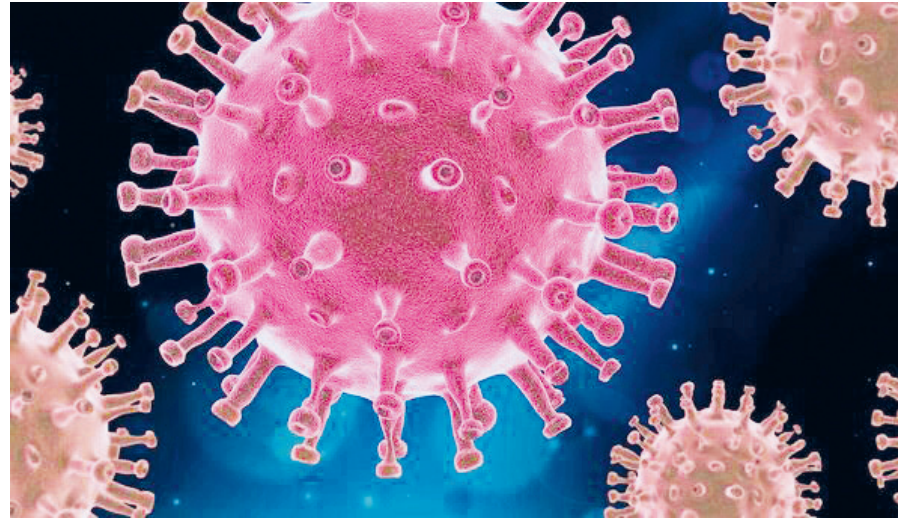


یک فوق تخصص ریه مطرح کرد؛

تغییر «دلتا» به «دلتا پلاس»؛ نحوه درمان و زمان و زمان مراجعه به پزشک

یک فوق تخصص ریه و مراقبت ویژه علامت متفاوت ویروس دلتا، علامت خطر این بیماری، نحوه درمان و مراقبت از مبتلایان در منزل و زمان مراجعه بیماران به پزشک را توضیح داد.



ارتباط مصرف غلات کامل با اندازه فشار خون و دور کمر

سالمه در چهار دسته گزارش مصرف غلات کامل، از کمتر از نیم وعده در روز تا سه وعده یا بیشتر در روز مقایسه کردند. طبق دستورالعمل‌های رژیم غذایی سال ۲۰۲۰-۲۰۲۵، مقدار توصیه شده غلات کامل سه وعده یا بیشتر در روز است. به عنوان نمونه یک وعده، یک نکه نان حاوی غلات کامل، نصف فنجان غلات بلغور جو دوسر یا نصف فنجان برنج قهوه‌ای است.

محققان در این مطالعه به بررسی این موضوع پرداختند که چگونه مصرف غلات کامل و تصفیه شده بر روی پنج عامل خطر بیماری قلبی تأثیر می‌گذارد؛ اندازه دور کمر، فشار خون، قند خون، تری‌گلیسیرید و کلسترول خوب HDL. تیم تحقیقاتی تغییرات پنج فاکتور خطر را در فواصل چهار

سالمه در چهار دسته گزارش مصرف غلات کامل، از کمتر از نیم وعده در روز تا سه وعده یا بیشتر در روز مقایسه کردند. طبق دستورالعمل‌های رژیم غذایی سال ۲۰۲۰-۲۰۲۵، مقدار توصیه شده غلات کامل سه وعده یا بیشتر در روز است. به عنوان نمونه یک وعده، یک نکه نان حاوی غلات کامل، نصف فنجان غلات بلغور جو دوسر یا نصف فنجان برنج قهوه‌ای است.

گروه بهداشت و سلامت- دکتر مجید مختاری درباره علائم کرونای دلتا، گفت: ویروس کرونا که منجر به بیماری کووید-۱۹ می‌شود، به فشار عصبی پیدا کرده است و در جهش‌های بسیار زیادی که داشته توقع داشتیم که اشتباه کند و خودش بتواند تا حدی از تهاجمی بودنش کم کند، اما متأسفانه این کار را نکرده و تمام این جهش‌ها و تغییرات ویروسی، جهش‌هایی است که به نفع ویروس است، نه به نفع ما. مطالعات متعدد نشان داده که وقتی ویروس وارد بدن ما می‌شود با ویروسی که از بدن ما خارج می‌شود، از نظر مولکولی متفاوت و جهش یافته است. یعنی بدن ما بهترین محیط برای جهش‌های ویروسی است. یکی از این جهش‌ها دلتا بوده که از طرف هند به جهان داده شده است. دلتا واریانت خاصی است که با تغییرات مختصر ژنتیکی حتی به ویروس دیگری تبدیل می‌شود که با تظاهرات متفاوت تری خودش را نشان می‌دهد.

۹۰ کشور درگیر کرونای دلتا

مختاری با بیان اینکه به توجیه وزارت بهداشت، وی با بیان اینکه طبق تئوری فعلی نشر و پخش این دلتاها سریع‌تر است، گفت: در عین حال هنوز نمی‌دانیم که دلتاها مرگ و میر بیشتری هم دارند یا خیر. البته در کشورهایی که ریت واکسیناسیون بالا بوده و برعکس در کشورهایی که ریت پایین واکسیناسیون داشتند،

کرونای دلتا از سوی سرفه خشک، گلودرد، تب و بدن درد بیشتر به سمت مجای بالای تنفسی رفته است که حسی می‌تواند با یک آرزوی یا سینوزیت ساده هم شبیه باشد. **چهار زمانی به پزشک مراجعه کنیم؟** وی درباره زمان مراجعه مردم به مراکز درمانی در صورت ابتلا به کرونا، گفت: لود بسیار شدیدی بر

مطالعات متعدد نشان داده که وقتی ویروسی وارد بدن ما می‌شود با ویروسی که از بدن ما خارج می‌شود، از نظر مولکولی متفاوت و جهش یافته است. یعنی بدن ما بهترین محیط برای جهش‌های ویروسی است. یعنی بدن ما بهترین محیط برای جهش‌های ویروسی است.

بزرگتری هستیم. **علامت کرونای دلتا** مختاری درباره تفاوت در تظاهرات و علائم ویروس کرونای دلتا، گفت: گویا گونه دلتهای ویروس کرونای به مجاری بالای تنفسی تمایل بیشتری دارد و علائمی مانند آبریزش بینی، عطسه، سردرد، و خستگی و مانند یکی آرزوی ساده است. علامت اولیه در

بزرگتری هستیم. **علامت کرونای دلتا** مختاری درباره تفاوت در تظاهرات و علائم ویروس کرونای دلتا، گفت: گویا گونه دلتهای ویروس کرونای به مجاری بالای تنفسی تمایل بیشتری دارد و علائمی مانند آبریزش بینی، عطسه، سردرد، و خستگی و مانند یکی آرزوی ساده است. علامت اولیه در

بزرگتری هستیم. **علامت کرونای دلتا** مختاری درباره تفاوت در تظاهرات و علائم ویروس کرونای دلتا، گفت: گویا گونه دلتهای ویروس کرونای به مجاری بالای تنفسی تمایل بیشتری دارد و علائمی مانند آبریزش بینی، عطسه، سردرد، و خستگی و مانند یکی آرزوی ساده است. علامت اولیه در

تیم تحقیق در این باره می‌گوید:

«یافته‌های ما نشان می‌دهد که خوردن غذاهای غلات کامل بعنوان بخشی از یک رژیم غذایی سالم علاوه بر اینکه به ما در کاهش یا حفظ وزن با افزایش سن کمک می‌کند، فواید سلامتی نیز دارد. در حقیقت، این داده‌ها نشان می‌دهد افرادی که غلات کامل بیشتری می‌خورند بهتر قادر به حفظ قند خون و فشار خون به مرور زمان هستند. مدیریت این عوامل خطر با افزایش سن می‌تواند به محافظت در برابر بیماری‌های قلبی کمک کند.»

به گفته محققان، دلایل مختلفی وجود دارد که ممکن است غلات سبوس دار برای کمک به افراد در حفظ اندازه دور کمر و کاهش افزایش در سایر عوامل خطر مؤثر باشند. وجود فیبر غذایی در غلات کامل می‌تواند اثر سیرکنندگی داشته باشد، و منبزیسم، پناسیم و آنتی اکسیدان‌ها ممکن است در کاهش فشار خون نقش داشته باشند. فیبرهای محلول هم ممکن است تأثیر مفیدی در افزایش قند خون بعد از غذا داشته باشند.

نتایج برای هر بازه چهارساله به شرح زیر است:

اندازه دور کمر به طور متوسط بیش از ۲.۵ سانتیمتر در شرکت کنندگان با مصرف کمتر غلات کامل افزایش یافت، در مقابل حدود ۱.۷۷ سانتیمتر در شرکت کنندگان با مصرف بیشتر غلات افزایش داشت. حتی پس از محاسبه تغییرات در اندازه دور کمر، افزایش متوسط سطح قند خون و فشار خون سیستولیک در افراد کم مصرف در مقایسه با شرکت



۱۵ دلیل برای گیاه‌خواری

۴. پوست سالم‌تری خواهید داشت میزان آنتی‌اکسیدانی که گیاهخواران به صورت روزانه دریافت می‌کنند از آنتی‌اکسیدان دریافتی یک فرد غیر گیاهخوار بیشتر است. آنتی‌اکسیدان‌ها به بازسازی سلول‌های پوست کمک کرده و پوست را سالم، سفت و جوان می‌کنند.

۵. خلق و خوی‌تان بهبود می‌یابد مطالعات نشان می‌دهند که اسید آراشیدونیک (نوعی اسید که در محصولات حیوانی یافت می‌شود) ارتباط نزدیکی با اختلال در خلق و خو دارد، به عبارت دیگر، یکی از فواید کنار گذاشتن گوشت برای گیاه‌خواران، بهبود خلق و خو است.

۶. کلسترول خون‌تان به خوبی تنظیم می‌شود چربی حیوانی منبع اصلی کلسترول است، اگر می‌خواهید آن را پایین بیاورید باید از مصرف چربی حیوانی پرهیز کنید، برخی مطالعات نشان می‌دهند که افراد گیاهخوار، سطح کلسترول خود را بهتر از افراد غیر گیاهخوار تنظیم می‌کنند.

۷. خطر چاقی در شما پایین می‌آید عواملی مانند عادات غذایی نامالم و اختلال در فرآیند متابولیسم، می‌توانند باعث چاقی شوند.

۸. خطر بروز سنگ کلیه در شما کم می‌شود یک مطالعه که در مرکز پزشکی دانشگاه نیویورک انجام شد نشان داد که حذف مصرف پروتئین حیوانی از رژیم غذایی روزانه و مصرف سبزیجات به جای آن باعث افزایش pH ادرار می‌شود. بالا بودن pH ادرار به معنای کاهش خطر ابتلا به سنگ کلیه است.

۹. دیرتر پیر می‌شوید یکی از فواید گیاه‌خواری

۱۰. خطر ابتلا به سرطان کاهش می‌یابد یک مطالعه که در سال ۲۰۱۸ میلادی در مجله «کولومبیا» منتشر شد نشان داد که افرادی که رژیم غذایی گیاهی دارند، خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ تا ۱۶ درصد کاهش می‌یابد.

۱۱. وزن کم می‌کنید گیاهخواران به طور متوسط از گوشت‌خواران لاغرتر هستند و زمانی که رژیم غذایی گیاهی دارند، وزن‌تان زیر رژیم‌های غذایی حاوی پروتئین سبزیجات، چربی و کالری کمتری نسبت به رژیم غذایی معمولی دارند.

۱۲. به پاکسازی بدن‌تان کمک می‌کند حذف گوشت از برنامه غذایی به پاکسازی سموم بدن کمک می‌کند، زمانی که افراد برنامه‌های سم‌زدایی را شروع می‌کنند، اولین قدم جایگزین کردن گوشت و لبنیات با میوه، سبزیجات و آمیوه است، این مواد حاوی مواد شیمیایی گیاهی هستند که به سم‌زدایی طبیعی بدن کمک می‌کنند.

۱۳. گوارش بهتری خواهید داشت گوارش بهتر از مزایای آشکار گیاه‌خواری است، مصرف زیاد سبزیجات به معنای مصرف فیبر بیشتر است که مواد اضافی را از بدن دفع می‌کند. مطالعات انجام شده در هاروارد نشان داده افرادی که رژیم غذایی سرشار از فیبر دارند، ۴۲ درصد کمتر با خطر ابتلا به دیورتیکولوم مواجه می‌شوند. این افراد، بیوست، همورئید و اسپاسم روده کمتری نیز دارند.



تفسی نداشت و همچنین اسهال و استفراغ شدید نداشته باشد. تب زیر ۳۷.۵ درجه داشته و کاهش سطح هوشیاری نداشته باشد. قابل درمان کانال تلگرامی ویدای و... نداشته بیمار مسائل قلبی، ریوی و... نداشته باشد. مصرف ORS‌های ساده‌ای که قابل دسترس است، می‌تواند موثر باشد. همچنین مصرف میوه، داشتن تغذیه مناسب، مصرف ویتامین‌ها به ویژه نقش ویتامین دی که می‌تواند در پیشگیری از پیشرفت بیماری مؤثر باشد و مصرف زینک و مصرف تب برای ترمیمی در صورت نداشتن مشکلات معدوی و... را می‌توانیم در منزل انجام دهیم. تمام این موارد می‌تواند فسر را در منزل مدیریت کند. حال اگر علائم خطر مانند تب ادامه‌دار بالای ۳۷.۵ درجه، تعداد نفیس بالای ۲۲ تا، اکسیژن خون زیر ۹۳ درصد، اسهال و استفراغ شدید، کاهش فشار خون، کاهش سطح هوشیاری و کاهش بیرون‌دهی ادرار کم باشد، بیمار باید به مراکز درمانی مراجعه کرد.

توصیه‌هایی برای مادران و نوزادان در پاندمی کرونا

حمام کنند. قبل از استحمام حمام را ضد عفونی و سعی کنند. وسایل نوزاد را از وسایل سایر اعضای خانواده جدا نگه دارند. همچنین هنگام تعویض پوشک یا غذا دادن به او همچنین انجام کارهایی که با پوست بدن او در ارتباط است حتما دستشان را حداقل ۲۰ ثانیه با آب و صابون بشویند و با الکل ۷۰ درصد ضد عفونی کنند. شمس در مورد اهمیت کرونای دلتا به نوزادان اظهار کرد: حتی اگر مادر مشکوک به کرونای دلتا باشد در صورت بدحال نبودن، با شست و شوی دست‌ها و ضد عفونی کردن سینه هایش همچنین استفاده از دستکش و ماسک، به نوزاد خودش شیر بدهد او ادامه داد: مهمترین و مؤثرترین موارد در ابتلای به کرونا و انتقال ویروس به نوزاد، بزاق دهان است؛ توصیه می‌شود مادران هنگام شیردهی به نوزادشان، از صحبت کردن با اطرافیان یا خود نوزاد خودداری کنند و صرفاً ارتباط چشمی با نوزاد برقرار کنند تا هرگونه ترشح بزاق دهانشان به نوزاد نرسد، همچنین استفاده از ماسک نیز در موارد مختلف توصیه می‌شود. این متخصص زنان و زایمان اظهار کرد: مادرانی که علائم شلته‌دار به نوزادشان، قبل از شیردهی به نوزاد، سینه هایشان را با آب و صابون کاملاً و ضد عفونی کنند و در هنگام شیردهی به نوزاد او صحبت نکنند. او افزود: خوشبختانه تاکنون هیچ مرگ نوزادی ناشی از ابتلا به کرونا گزارش نشده است چراکه نوزادان در بدنشان به قدر کافی آنتی بادی دارند و در برابر ویروس ایمن هستند. پدر و مادر نوزاد، در صورت بی‌اشتهایی شدن یا بروز اسهال، استفراغ، تب و لرز یا اختلال‌های هشداری دیگر در نوزاد حتماً با بیمارستان و پزشک معالج در تماس باشند و در صورت افزایش علائم، به بیمارستان مراجعه کنند.

تیم تحقیق در این باره می‌گوید:

«یافته‌های ما نشان می‌دهد که خوردن غذاهای غلات کامل بعنوان بخشی از یک رژیم غذایی سالم علاوه بر اینکه به ما در کاهش یا حفظ وزن با افزایش سن کمک می‌کند، فواید سلامتی نیز دارد. در حقیقت، این داده‌ها نشان می‌دهد افرادی که غلات کامل بیشتری می‌خورند بهتر قادر به حفظ قند خون و فشار خون به مرور زمان هستند. مدیریت این عوامل خطر با افزایش سن می‌تواند به محافظت در برابر بیماری‌های قلبی کمک کند.»

تیم تحقیق در این باره می‌گوید:

«یافته‌های ما نشان می‌دهد که خوردن غذاهای غلات کامل بعنوان بخشی از یک رژیم غذایی سالم علاوه بر اینکه به ما در کاهش یا حفظ وزن با افزایش سن کمک می‌کند، فواید سلامتی نیز دارد. در حقیقت، این داده‌ها نشان می‌دهد افرادی که غلات کامل بیشتری می‌خورند بهتر قادر به حفظ قند خون و فشار خون به مرور زمان هستند. مدیریت این عوامل خطر با افزایش سن می‌تواند به محافظت در برابر بیماری‌های قلبی کمک کند.»

دکه مطبوعات

صبح‌خبر

شهرداری بندرعباس باز هم لیگ یکی نشد

برمزدگان، تشنه هم صدایی

اقتصاد کیش

شور و نشاط ورزش جزیره کیش

به همت هیئت دوومیدانی

دیده اقتصاد

تخفیف سیاست برای اقتصاد

ترازیمپار بوتنین

اهم‌شهرهای

اقتصاد ایران در انتظار جراحی

سبزیجات بهتر از مزایای آشکار گیاه‌خواری است

آفتاب

این آمار را جدی بگیرید

فرجام مسیرهای ماریج بی‌تقصه

منتخب

ممنوعیت ورود ۲۰ کوشی محبوب

دلان برایتان تنگ می‌شود

تعمیرات تخصصی

ظرفشویی، لباسشویی، ماکروفر، ساید

وحید طهرانی تلفن: ۰۹۱۲۲۰۵۲۱۷۴