



جش‌های متفاوت و ویروس کووید ۱۹ از جمله آلفا، بتا، دلتا، لامبدا در بسیاری از کشورها شایع است، به گفته بسیاری از متخصصان واکسیناسیون و رعایت کامل پروتکل‌های بهداشتی تنها راه مبارزه با ویروس کرونا و گونه‌های جش یافته آن است.

گروه بهداشت و سلامت- دکتر پیام طبرسی متخصص بیماری‌های عفونی با بیان اینکه بیشتر مطالبی که

مصرف زردچوبه برای دیابتی‌ها مفید است؟

نارنجی رنگ به حساب می‌آید. «مارینا چاپارو» (Marina Chaparro) متخصص تغذیه و «مدرس دیابت» و سخنگوی تغذیه و آکادمی رژیم درمانی آمریکا در این می‌گوید: کورکومین، بخاطر مسیرهای مهم پیام‌رسانی‌اش، مورد بررسی‌های فراوانی صورت گرفته است و غالباً در دو زمینه عمل می‌کند: نخست (خاصیت) آنتی‌اکسیدانی و سپس (خاصیت) ضد التهابی است. براساس مقاله‌ای که در ژانویه ۲۰۱۵ در مجله (Clinical Biochemistry) هند منتشر شد، آنتی‌اکسیدان‌ها در مبارزه با رادیکال‌های آزاد کمک می‌کنند.

رادیکال‌های آزاد مولکول‌هایی هستند که در پی انجام رفتارهایی نظیر سیگار کشیدن، نوشیدن الکل، خوردن غذاهای سرخ شده و یا در معرض آلودگی هوا و یا آفت کش‌ها بودن ایجاد می‌شود و سبب ایجاد آسیب اکسیداتیو می‌شود.

این رفتارها سبب ایجاد اختلال در عملکرد سلولی شده و می‌تواند خطر بیماری‌های مزمنی نظیر دیابت را برای افراد افزایش دهد. اما سکنه جالب توجه در خصوص آنتی اکسیدان‌ها این است

کلسیم چه نقشی را در بدن ما ایفا می‌کند؟

ندانهاست. کلسیم برای رشد و حفظ استخوان‌ها ماده‌ای ضروری است. با رشد کودکان، کلسیم به رشد استخوان‌های آنها کمک می‌کند. پس از توقف رشد فرد، کلسیم به حفظ استخوان‌ها کمک کرده و در کند کردن روند از دست دادن تراکم استخوانی که ناشی از بالا رفتن طبیعی سن بوده، مؤثر است. زنانی که یائسگی را تجربه می‌کنند، ممکن است با سرعت بالاتری تراکم استخوانی خود را نسبت به مردان یا افراد جوانتر از دست بدهند. آنها بیشتر در معرض ابتلا به پوکی استخوان هستند و برای همین ممکن است پزشک آنها، مکمل‌های کلسیم را برای شان تجویز کند.

کمک به عمل انقباض عضلات یکی دیگر از خواص کلسیم، کمک به تنظیم عمل انقباض عضلات است. زمانی که سیستم عصبی دستور را به عضلات منتقل می‌کند، بدن کلسیم آزاد کرده و این کلسیم به پروتئین‌های عضلانی کمک می‌کند تا کار انقباض را انجام دهند. زمانی که بدن کلسیم را از ماهیچه‌ها و عضلات خارج می‌کند، ماهیچه شل می‌شود.

سیستم قلبی عروقی کلسیم نقش کلیدی در انعقاد خون ایفا می‌کند. روند انعقاد خون پیچیده است و شامل مراحل مختلفی می‌شود.

کلسیم در ۹۹ درصد از کلسیم بدن در استخوان‌ها و



آیا اطلاعات منتشره در مورد «لامبدا» پایه و اساس علمی دارد؟

■ اخبار و اطلاعات مختلفی در هفته‌های اخیر در مورد ویژگی‌های ویروس جش یافته لامبدا از جمله سرعت انتشار بالا و قدرت کشندگی این ویروس منتشر شده است اما آیا این مطالب و اطلاعات از پایه و اساس علمی برخوردار است؟

جهان آورده است هنوز ویروس جش یافته لامبدا نتوانسته آن را تکرار کند، به جز در کشور پرو که محل اصلی این ویروس است در جاهای دیگر درگیر این ویروس محدود است.

طبرسی تصریح کرد: برخی سرعت انتشار بالای ویروس و کشندگی را از جمله ویژگی‌های ویروس جش یافته لامبدا اعلام می‌کنند که این موارد هنوز به اثبات نرسیده است. وی ادامه داد: در این زمینه، مطالبی به خصوص در فضای مجازی منتشر شده که سبب نگرانی بی مورد مردم شده است اما آنها باید به اخبار متقن که

باید در اینجابدین مسئله اشاره کنیم که انسولین رساندن گلوکز به سلول‌هاست اما در دیابت نوع ۲، سلول‌ها به گلوکز حساس نیستند و منجر به افزایش قند خون م ی‌شوند.

در کنار مصرف زردچوبه باید به این نکته توجه داشت که سبک زندگی نیز عامل مؤثری در درمان دیابت است. چاقوارو در این خصوص می‌گوید: اگر شیوه زندگی و رژیم غذایی ضعیفی دارید و فقط مکمل مصرف می‌کنید، ممکن است این کار تأثیر چندانی نداشته باشد.



در بر می‌گیرد که کلسیم نیز از جمله آنهاست. نقش کلسیم در حفظ عملکرد ماهیچه‌ها و عضلات، شامل حفظ عملکرد ماهیچه قلب است. کلسیم در جاب کش را کاهش می‌دهد. **کلسیم نیاز دارد؟** طبق اعلام «دفتر مکمل‌های غذایی» (ODS) وابسته به «موسسه ملی سلامت» آمریکا، افراد در سنین مختلف به مقادیر مختلفی از کلسیم نیاز دارند که به شرح زیر است: نوزادان تازه متولد شده ۶ تا ۲۰۰ میلی گرم کلسیم نیاز دارند هفت تا دوازده ماهه: ۲۶۰ میلی گرم کودکان یک تا سه ساله: ۷۰۰ میلی گرم کودکان ۴ تا ۸ ساله: ۱۰۰۰ میلی گرم نوجوانان ۹ تا ۱۸ ساله: ۱۳۰۰ میلی گرم افراد ۱۹ تا ۵۰ ساله: ۱۰۰۰ میلی گرم برای مردان و ۱۲۰۰ میلی گرم برای افراد ۷۱ ساله به بالا: ۱۲۰۰ میلی گرم زنان یاردار و شیرده نیز بسته به سن شان به میزان ۱۰۰۰ تا ۱۳۰۰ میلی گرم کلسیم نیازمندند. پزشکان ممکن است برای افرادی که دوران یائسگی را شروع کرده اند و یا به شرم گاو حساسیت دارند و یا دلایل دیگر، کلسیم اضافی را تجویز کنند.

مکمل‌های حاوی کلسیم پزشکان ممکن است برای افرادی که کمبود کلسیم دارند، مکمل‌های کلسیم را تجویز کنند افرادی که از مکمل‌های کلسیم استفاده می‌کنند در ابتدا می‌بایستی با پزشک شان مشورت کنند که آیا آنها به مکمل نیاز دارند یا خیر، سپس در صورت نیاز، طبق دوز تجویز شده برایشان از این مکمل‌ها استفاده کنند.

مکمل کلسیم بهتر است مکمل، همراه غذا مصرف شود تا بهترین جذب را داشته باشد و عوارض جانبی احتمالی آن به حداقل برسد.

قلعمداد ششود، اما تاکنون در سایت این نهاد بین المللی ایسن گونه ویروس به عنوان عامل خطرناک گزارش نشده است. فوق تخصص بیماری‌های ریه ادامه داد: هر چند تحقیقاتی در این زمینه صورت گرفته اما هنوز در مورد سرعت انتقال بیشتر ویروس به نتیجه قطعی نرسیده‌اند و در مورد کشندگی و قدرت اتصال بیشتر این ویروس شبهاتی وجود دارد. این پزشک فوق تخصص بیماری‌های ریه اظهار امیدواری کرد که با توصیفی که تا کنون از این سوش شده، سرعت انتقال و بیماری‌زایی آن زیاد نباشد. قانعی ادامه داد: هر چند دقت عمل در شناسایی به موقع و سریع این سوش را نباید از دست بدهیم و لحظه به لحظه آن را باید رصد کنیم تا بتوانیم آن را در همان محل مورد محصور کنیم.

رعایت اصول بهداشتی اصلی‌ترین راهکار پیشگیری از سوش‌های جدید

وی، رعایت اصول بهداشتی را اصلی‌ترین راهکار برای پیشگیری از

راه‌های پیشگیری از زوال عقل

گروه بهداشت و سلامت متخصصان انگلیسی می‌گویند کارهای زیادی وجود دارد که می‌توان برای جلوگیری از ابتلا به بیماری آلزایمر انجام داد: زوال عقلی یا دمانس واژه‌ای است که به طیف گسترده‌ای از علائم که شامل اختلال مزمن مرتبط با آسیب به مغز است، اشاره دارد. آلزایمر رایج‌ترین دلیل بروز زوال عقل است به طوری‌که در آن فرد از مشکلات حافظه و دیگر توانایی‌های شناختی رنج می‌برد و باعث اختلال در زندگی روزمره‌اش می‌شود. گرچه هیچ راهکار درمانی قطعی برای آلزایمر وجود ندارد، اما با تشخیص به موقع بیماری می‌توان از پیشرفت آن جلوگیری کرد. بیشتر مردم علائم آلزایمر را با ز دست دادن حافظه می‌شناسند. با این حال، تحقیقات نشان داده است از دست دادن حافظه نخستین علامت ابتلا به این بیماری نیست، ذکر این موضوع ضروری است که این بیماری به دو نوع آلزایمر زودرس (ابتلا پیش از ۶۵ سالگی) و آلزایمر دیررس (ابتلا پس از ۶۵ سالگی) تقسیم می‌شود. آلزایمر زودرس اغلب در دهه ۴۰ و ۵۰ بروز می‌کند. آلزایمر دیر رس نیز در میان افراد کمسنسال رایج است. یک تحقیق گسترده که از سال ۱۹۳۱ تا ۲۰۱۶ درباره علائم و نشانه‌های آلزایمر انجام شده است نشان می‌دهد در نزدیک به ۹۹ درصد موارد افسردگی و اختلال شناختی نخستین علامتی است که در آلزایمر زودرس در بیمار مشاهده می‌شود. در مقابل، در آلزایمر دیررس افسردگی ۹ درصد و اختلال شناختی ۸۰ درصد نخستین علامت ابتلا به بیماری است. از دست دادن حافظه در آلزایمر دیررس نخستین علامت غالب محسوب می‌شود. محققان می‌گویند این پژوهن نشان داد مشکلات نورولوژیک و افسردگی نخستین علائمی است که در بیماران آلزایمری بروز می‌کند. با این حال، متأسفانه تشخیص افسردگی در بیماران مبتلا به آلزایمر دشوار است، زیرا زوال عقلی می‌تواند با علائم افسردگی همپوشانی داشته باشد. از علائم مشترک افسردگی و زوال عقلی می‌توان به موارد ذیل اشاره کرد:

- ۱- بی‌تفاوتی
- ۲- از دست دادن علاقه برای انجام فعالیت و سرگرمی
- ۳- کناره‌گیری اجتماعی
- ۴- انزوا و گوشه‌گیری
- ۵- مشکل در تمرکز کردن
- ۶- اختلال در تفکر

زمانی شرایط بیمار پیچیده می‌شود که بدانیتم اختلالات شناختی بیماران مبتلا به آلزایمر برای آن‌ها تشخیص‌ناخا، نامیدی، احساس گناه و دیگر احساسات مرتبط با افسردگی را دشوار می‌کند. در حقیقت افسردگی در بیماران مبتلا به آلزایمر متفاوت از افراد سالم است. در بیماران آلزایمری افسردگی ممکن است کمتر شدید باشد و علائم به صورت طولانی بروز نکند. همچنین این افراد کمتر از دیگر بیماران مبتلا به افسردگی اقدام به صحبت درباره خودکشی می‌کنند. از آنجا که هنوز دلیل اصلی بروز آلزایمر ناشناخته است، راهکار مشخصی برای جلوگیری از ابتلا به آن وجود ندارد. با این حال، متخصصان می‌گویند داشتن یک سبک زندگی سالم می‌تواند خطر ابتلا به این بیماری را کاهش دهد. یافته‌ها نشان داده است بیماری‌های قلبی -عروقی ارتباط مستقیمی با افزایش خطر ابتلا به آلزایمر دارد. راهکارهای ذیل برای کاهش خطر ابتلا به آلزایمر توصیه می‌شود:

- ۱- عدم استعمال دخانیات
- ۲- عدم مصرف مشروبات الکلی
- ۳- داشتن رژیم غذایی سالم و سرشار از سبزیجات و میوه‌ها
- ۴- ورزش کردن مستمر (۱۵۰ دقیقه در هفته)
- ۵- کنترل فشار خون بالا
- ۶- در صورت ابتلا به دیابت، اطمینان از داشتن رژیم غذایی مناسب و مصرف به موقع داروها

دکه مطبوعات

