

این بیماری ناجی شما در برابر امیکرون است!

نتایج یک تحقیق جدید نشان می دهد ابتلا به سرماخوردگی از شما در برابر امیکرون محافظت می کند.



۷ ماده غذایی غنی از « امگا ۳ »

کلم بروکلی نیز حاوی این ماده مغذی است.
۷-گردوی تازه
گردوی تازه سرشار از آنتی اکسیدان و «امگا۳» است.
میوه‌ای بسیار پرانرژی است و به گفته متخصصان تغذیه، ایده آل این است که روزانه ۲۵ گرم گردو (معادل ۵ دانه) خورده شود.

ایسن ماده غذایی که به ویژه در میان گیاهخواران طرفداران زیادی دارد، نه تنها سرشار از فیبر و پروتئین است؛ بلکه منبع قابل توجهی از «امگا ۳» نیز (۱۴۴۳ میلی گرم در ۱۰۰ گرم) محسوب می شود.
سویا یا جوانه آن را می توان در سالاد ریخت یا با هر غذای دیگری مصرف کرد.
۶-اسفناج
در بین سبزیجات سبز، اسفناج حاوی بیشترین میزان «امگا ۳» و به طور دقیق تر اسید آلفا-لینولئیک است.

فضای باز باشند. در واقع، این رژیم غذایی مرغ ها است که نقش مهمی در مقوی بودن تخم هایشان دارد. به طور مثال اگر برای تغذیه مرغ ها از دانه های کتان استفاده شود، تخم های آن ها غنی از «امگا ۳» خواهد بود.
۴-دانه های چیا
دانه چیا نیز منبع قابل توجهی از «امگا ۳» همچنین سرشار از مواد معدنی دیگری مانند منگنز، کلسیم و فسفر است. می توان این دانه ها را در ماست یا روی سالاد ریخت و خورد.
۵-سویا

گروه بهداشت و سلامت –

محققان کالج امپریال لندن می گویند: سلول های ایمنی که برای مبارزه با ویروس های کرونای سرماخوردگی فعال می شود، قدرت محافظت متقاطع در برابر ویروس سارس کوو ۲ دارد. این کشف طرحی برای نسل دوم واکسن جهانی ارائه می دهد که می تواند با سویه های فعلی و آینده کووید از جمله امیکرون مبارزه کند.

دانشمندان دریافتند ویروس های سرماخوردگی سلول های تی را تحریک می کنند و خطر عفونت را کاهش می دهند.

محققان ۵۲ نفر که در معرض ابتلا به کووید بودند را مورد بررسی قرار دادند و در نهایت آزمایش نمی از آنان مثبت شد. افرادی که سلول های تی بیشتری داشتند (سلول های ایمنی بدن که در مغز استخوان رشد و با عفونت ها مبارزه می کنند)، قبلا در معرض سایر ویروس های کرونا مانند سرماخوردگی قرار گرفته بودند.

محققان اظهار کردند: قرار گرفتن در معرض ویروس سارس کوو ۲ همیشه منجر به عفونت نمی شود و ما

گروه بهداشت و سلامت–

استفاده از مواد غذایی دارای امگا ۳ برای جلوگیری از بسیاری از بیماری ها مفید و حیاتی است.

اسیدهای چرب امگا ۳ از جمله مواد مغذی مهم برای بدن هستند. متخصصان تغذیه استفاده از آن ها را به ویژه برای جلوگیری از بیماری های عصبی توصیه می کنند؛ گفته می شود که این ماده تاثیر مثبتی بر افسردگی نیز دارد.

در ادامه ۷ ماده غذایی که بیشترین مقدار امگا ۳ را دارند، معرفی می شوند:

۱- ماهی سالمون
ماهی های چرب مانند سالمون

گروه بهداشت و سلامت–

پر خوری عصبی اختلالی است که فرد ابتلا مقدار زیادی غذای خورد؛ سپس با ایجاد استفراغ عمدی یا مصرف ملین یا مادر می گوشت از افزایش وزن خود جلوگیری کند.
رضا غیاثیوند گفت: این بیماری بیشتر در نوجوانان یا جوانان دیده می شود؛ اما احتمال بروز آن در هر سنی وجود دارد. این شرایط می تواند منجر به ایجاد عوارض حاد



راز شیوع بیماری های خود ایمنی چیست؟



می یابد. اکثر دانشمندان بر این باورند که عوامل محیطی نقش عمده ای در این افزایش دارند.

لی در این رابطه گفت: "زن های انسان در چند دهه گذشته تغییر نکرده اند؛ به این معنی که چیزی در دنیای بیرون باید به گونه ای تغییر کند که حساسیت ما را به بیماری های خود ایمنی افزایش دهد."

این ایده توسط ونوسا حمایت شده و او به تغییراتی در رژیم غذایی اشاره کرده است که کشورهای بیشتری غذاهای سبک غربی را می پذیرند و مردم بیشتر فست فود می خرد.

بغش ناسالم فاقد برخی اجزای مهم مانند فیبر است و شواهد نشان

عنوان مثال، بیشترین افزایش اخیر در موارد IBD در خاورمیانه و شرق آسیا بوده است؛ مناطقی که قبلاً خیلی کم این بیماری را مشاهده کرده بودند."

بیماری های خود ایمنی از دیابت نوع یک تا آرتریت روماتوئید، بیماری التهابی روده و مولتیپل اسکلروزیس را شامل می شود. در این بیماری ها، سیستم ایمنی بدن به بافت های سالم حمله می کند.

تنها در انگلیس، حداقل ۴ میلیون نفر به چنین بیماری هایی مبتلا شده اند و برخی افراد بیش از یک بیماری دارند. در سطح بین المللی، اکنون تخمین زده می شود که ۵ مورد بیماری های خود ایمنی سالانه ۳ تا ۹ درصد افزایش

چگونه از عوارض احتمالی واکسن های یادآور کرونا پیشگیری کنیم؟

تجاری که این واکنش بدن ما است، بروز تب خفیف، بدن درد و گلودرد چندان نادر نیست. این اثرات با دُز اول بیشتر و پس از دُز دوم نسبتاً کمتر و حتی در دُز یادآور کمتر هم می شود.

عوارض جانبی متداول

تب، سردرد، خستگی، درد و ورم در محل تزریق همچنان عوارض جانبی رایج برای دُزهای یادآور هستند. به طور کلی، این عوارض بسیار خفیف هستند. نکاتی که قبل و بعد از تزریق دُز یادآور باید رعایت کرد: – از اقدام به واکسیناسیون با معده خالی و یا پس از مصرف غذاهای سنگین، سرخ شده یا تند خودداری شود. همچنین استعمال سیگار و

قطعا با عوارضی بیش از دُزهای اولیه واکسن همراه نیستند. کارشناسان توصیه می کنند که برای به حداقل رساندن این عوارض جانبی لازم است با رعایت مواردی همچون تعادل در رژیم غذایی، نوشیدن میزان کافی آب و خواب کافی، سلامت خود را حفظ کرد. همچنین عدم مصرف مواد الکلی، خودداری از استعمال سیگار و عدم مصرف مواد غذایی ناسالم توصیه می شود. زمانیکه واکسیناسیون انجام می شود دسته به دسته واکسن نوع مختلفی از آنتی ژن ویروسی وارد بدن می شود. این آنتی ژنها به مفهوم تولید واکنش آنتی بادی است و بنابراین هنگام حمله ویروس اصلی، آنتی بادی موجود در بدن آن را خنثی می کند. از

اگرچه این موارد کشفی مهم است اما تنها یک نوع حفاظت است و تاکید می کنم هیچکس نباید به تنهایی به این موضوع تکیه کند. در عوض بهترین راه برای محافظت از خود در برابر کووید این است که به طور کامل واکسینه شوید و دوز تقویت کننده دریافت کنید.

سارس کوو ۲ مقاوم هستند. **واکسن کووید هوشمندتر و بهتر**
طراحی واکسن هایی که بتوانند سلول های تی را فعال و پروتئین هایی که باعث تکثیر ویروس می شوند را غیر فعال کنند، کووید را خیلی زودتر متوقف می کند. این رویکردی متفاوت برای علم واکسن سازی به شمار می آید که یک لایه حفاظتی اضافی نسبت به سایر واکسن ها ارائه دهد.
دکتر کوندو نتیجه گیری کرد: اگرچه این موارد کشفی مهم است اما تنها یک نوع حفاظت است و تاکید می کنم هیچکس نباید به تنهایی به این موضوع تکیه کند. در عوض بهترین راه برای محافظت از خود در برابر کووید این است که به طور کامل واکسینه شوید و دوز تقویت کننده دریافت کنید.

شده توسط ویروس های کرونای سرماخوردگی نقش محافظتی در برابر عفونت سارس کوو ۲ دارد. این سلول های تی با حمله به پروتئین های درون ویروس به جای پروتئین اسپایک روی سطح آن محافظت ایجاد می کنند.
پروتئین اسپایک تحت فشار شدید ایمنی ناشی از آنتی بادی حاصل از واکسن است که تکامل جهش یافته های فراز از واکسن را هدایت می کند. در مقابل پروتئین های داخلی بسیار کمتر جهش می کنند؛ در نتیجه آن در برابر سویه های مختلف از جمله امیکرون محافظت ایجاد می کنند. بنابراین واکسن های جدیدی که شامل این پروتئین های داخلی و حفاظت شده شوند، پاسخ های محافظتی گسترده ای از سلول های تی دارند که در برابر انواع فعلی و آینده

شرکت کننده که مبتلا به کووید ۱۹ نشده بودند در مقایسه با ۲۶ شرکت کننده که مبتلا به کووید ۱۹ بودند، بیشتر بود. نکته مهم این است که سلول های ایمنی به پروتئین های داخلی ویروس حمله می کنند. این یافته ها به هدف ساخت واکسن موثر تر که می تواند محافظت طولانی مدت در برابر این بیماری ایجاد کند کمک می کند.
محققان توضیح می دهند پاسخ های سلول تی طولانی تر از آنتی بادی ها (در عرض چند ماه ضعیف می شوند) هستند و واکسن های فعلی فقط پروتئین اسپایک روی سطح ویروس را از بین می برند.
پروفسور آجیت لالوانی، محقق ارشد این تحقیق، گفت: نتایج این تحقیق واضح ترین شواهد را ارائه و نشان می دهد سلول های تی

ایسن ماده غذایی که به ویژه در میان گیاهخواران طرفداران زیادی دارد، نه تنها سرشار از فیبر و پروتئین است؛ بلکه منبع قابل توجهی از «امگا ۳» نیز (۱۴۴۳ میلی گرم در ۱۰۰ گرم) محسوب می شود.
سویا یا جوانه آن را می توان در سالاد ریخت یا با هر غذای دیگری مصرف کرد.
۶-اسفناج
در بین سبزیجات سبز، اسفناج حاوی بیشترین میزان «امگا ۳» و به طور دقیق تر اسید آلفا-لینولئیک است.

پر خوری عصبی و عوارض جبران ناپذیر آن

آموزش افراد برای تشخیص رفتارها و افکار پرخطر مورد استفاده قرار می گیرد. خانواده درمانی نیز برای افراد جوان یا کودکانی که مبتلا به این بیماری هستند، استفاده می شود.
خانواده درمانی روی حمایت خانواده و والدین تکیه دارد. گروه های حمایتی برای افرادی که مبتلا به پر خوری خفیف هستند و مشکلات سلامتی دیگری ندارند، مفید است.

سوم از بیماران بهبود می یابند و یک سوم از آن ها همان گونه که قبلاً بوده اند، باقی می ماند. یک سوم از بیماران نیز در طول زمان بدتر می شوند. درمان پر خوری عصبی شامل ترکیبی از روان درمانی، استفاده از دارو، آموزش تغذیه ای و گروه های حمایتی است.
متخصص تغذیه گفت: مشاوره نیز ممکن است دربرگیرنده درمان های رفتاری شناختی یا خانواده درمانی باشد. درمان رفتاری شناختی نیز به منظور

عصبی، باید یک فرد دوره پر خوری و پاکسازی را حداقل به مدت یک هفته و دوره زمانی سه ماهه داشته باشد. غلبه کردن بر پر خوری عصبی به نظر فرایند دشواری می رسد؛ زیرا بیماران به چرخه خوردن و پاکسازی پایبندند. به همین خاطر شکستن چنین چرخه های بسیار سخت خواهد بود، به خصوص اگر درمان به درستی انجام نشود.
به گواه آمار به طور کلی حدود یک

ادرا و ارزیابی روانی انجام می شود. در آزمایش خون و ادرار پزشک متخصص به دنبال تعادل الکترولیت ها یا کم آبی خواهد بود. بررسی قلب، ریه ها و استخوان ها نیز انجام می شود.
از آن جایی که پر خوری عصبی به عنوان یک بیماری روانی در نظر گرفته می شود، پزشکان از معیارهای موجود در پرسشنامه DSM استفاده می کنند. این راهنما بیان می کند که به منظور تشخیص افراد مبتلا به پر خوری

داده است. به همین خاطر احساس شرمندگی، گناه یا ناراحتی خواهد داشت و سعی می کند رفتار خود را از دید سایر افراد پنهان کند. برای جبران چنین رفتارهایی، بیمار تلاش می کند پاکسازی های لازم را انجام دهد.
این پاکسازی معمولاً در برگریه استراحت عمدی، استفاده از ملین ها و تمرینات ورزشی شدید است.
او گفت: تشخیص پر خوری عصبی بعد از معاینه، آزمایش خون و

و جدی همچون کم آبی در بدن، مشکلات در ریتم قلب و آسیب دائمی به مر می شود.
به گفته متخصص تغذیه
نشانه های پر خوری عصبی به این شرح هستند:
این بیماری با پر خوری های مکرر شناخته می شود که معمولاً با پاکسازی همراه است. در طول دوره های پر خوری، بیمار حس می کند کنترل خود را بر روی غذا خوردن از دست

گروه بهداشت و سلامت– یک

پژوهش جدید، راز افزایش موارد ابتلا به بیماری های خود ایمنی در دهه های اخیر را شناسایی کرده است.

اگرچه سیستم ایمنی ما محافظ اصلی بدن برابر با باکتری ها و ویروس ها است، اما افراد بیشتری در سراسر جهان از ضعف این سیستم رنج می برند؛ زیرا سیستم ایمنی آن ها دیگر نمی تواند بین سلول های سالم و ناسالم تمایز قائل شود و از این رونمی داند که به میکروارگانیسم ها حمله کند یا به

بافت ها و اندام های آن ها. تلاش های تحقیقاتی بین المللی

بزرگی برای مبارزه با این موضوع در حال انجام است. از جمله ابتکاری که در موسسه فرانسیس کریک در لندن مطرح شد، به گونه ای که "جیمز لی" و "کارولا ونوسا" کارشناسان جهانی، گروه های تحقیقاتی جداگانه ای را برای کمک به شناسایی علل دقیق بیماری های خود ایمنی تشکیل داده اند. لی به روزنامه بریتانیایی آپرزور گفت: "تعداد موارد خود ایمنی از حدود ۴۰ سال پیش در غرب شروع به افزایش کرد. با این حال، ما اکنون شاهد ظهور آن ها در کشورهای همسایه که قبلاً چنین بیماری هایی نداشته اند، به

گروه بهداشت و سلامت– در

میان افزایش موارد ابتلا به کووید-۱۹، بسیاری از کشورها امیدوارند بتوان با تزریق دُز یادآور واکسن، سویه امیکرون را که منجر به افزایش شدید آمار مبتلایان شده مهار کنند و تزریق دُز یادآور واکسن کرونا را برای کادر درمان و شهروندان سالخورده مبتلا به چند بیماری زمینه ای از چندینی پیش آغاز کردند. درحالیکه واکسن های کووید-۱۹ می توانند از افراد در برابر نوع شدید بیماری و مرگ ناشی از آن محافظت کند اما گاهی با عوارض جانبی همراه هستند که می تواند با علائم خفیف تا متوسط در افراد ظاهر شود. همچنین کارشناسان بر این باورند که دُزهای یادآور واکسن

دکه مطبوعات



تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره، تحویل در محل

۴۴۴۷۳۴۲۱-۴۴۴۷۳۴۲۲

کیش نوش