

سرما خورد هام، آلرژی دارم یا به کووید مبتلا شده ام؟

با نزدیک شدن به فصل بهار و نامتعادل بودن شرایط جوی، میزان بروز آلرژی های فصلی و سرماخوردگی ها افزایش یافته است اما در شرایط فعلی هم گیری کووید-۱۹، یک سوء ظن آزار دهنده دغدغه افراد شده که آیا آلرژی دارم، سرما خورده ام یا به کووید-۱۹ مبتلا شده ام؟



همچنین مشکل تنفسی نیز مادامیکه به آسم مبتلانا باشید، یکی از علائم منحصر به فرد ابتلا به کووید-۱۹ است. کارور می گویند: «در افراد مبتلا به آسم، آلرژی و سرماخوردگی می تواند باعث بروز تنگی نفس شود. کووید-۱۹ تنها بیماری است که به تنهایی با تنگی نفس مرتبط است.»

مشخصه بزرگی ندارد که بتوان به آن توجه کرد، احتمالاً همواره گزینه ابتلا به سرماخوردگی حس می شود. سرماخوردگی به ندرت باعث بروز استفراغ، حالت تهوع، اسهال یا سردرد می شود که از علائم آشکار کووید-۱۹ هستند. سرماخوردگی همچنین با خارش که نشانه کلاسیک آلرژی فصلی است، مرتبط نیست. از آنجایی که سرماخوردگی می تواند برخی از علائم خفیف کووید-۱۹، مانند سرفه، گلودرد و آبریزش بینی را به همراه داشته باشد، بهترین کار برای تشخیص ابتلا به سرماخوردگی و یا کووید انجام آزمایش است. آزمایشی برای تشخیص ابتلا به سرماخوردگی وجود ندارد، اما می توان با انجام آزمایش PCR یا آزمایش سریع کووید-۱۹، متوجه شوید که آیا به کرونا مبتلا شده اید یا خیر.

افزایش جهانی مبتلایان به آرتروز

گروه بهداشت و سلامت- آرتروز در دهه های اخیر به طور فزاینده ای شایع شده است و محققان این مطالعه جدید می گویند برای تحت کنترل قرار دادن آن به اقدامات پیشگیرانه نیاز است. دکتر «جیانلین لئو» یکی از نویسندگان ارشد از دانشگاه پکن در چین، گفت: «باز این بیماری بسیار زیاد است. با توجه به افزایش جمعیت، افزایش سن و اپیدمی چاقی، می توان انتظار داشت که چنین باری در آینده نزدیک افزایش یابد. به گفته نویسندگان، بیماری مزمن مفصلی که باعث درد، ناتوانی و از دست دادن عملکرد می شود، یکی از نگرانی های عمده بهداشت عمومی در سراسر جهان است. در این مطالعه، بیش از ۷۰۰۰ محقق از بیش از ۱۵۶ کشور و منطقه حضور داشتند. بررسی ها نشان داد که موارد ابتلا به آرتروز در سراسر جهان از ۲۴۷.۵ میلیون در سال ۱۹۹۰ به ۵۲۷.۸ میلیون در سال ۲۰۱۹ افزایش یافته است. این افزایش بیش از ۱۱۳ درصد بوده است. نرخ آرتروز مفاصل زانو، لگن و سایر مفاصل افزایش یافته اما نرخ آرتروز دست کاهش یافته است. شیوع آرتروز با افزایش سن افزایش می یابد و در زنان بیشتر از مردان بود. همچنین در کشورها توسعه یافته نرخ ابتلا به این بیماری بیشتر بود. به گفته محققان، پیشگیری اولیه و ثانویه، از جمله خودداری از اضافه وزن یا چاقی، جلوگیری از آسیب زانو، و اجتناب از فعالیت های سنگین مکرر با اعمال بار بر روی مفاصل، اقدامات مؤثری در کاهش موارد این بیماری هستند. علاوه بر این، ورزش درمانی می تواند از دست دادن عملکرد را به تأخیر بیندازد و باید به عنوان درمان اصلی برای آرتروز زانو توصیه شود.

تتها بیماری است که به تنهایی با تنگی نفس مرتبط است. همچنین اگر حالتون خوب نیست و می دانید که با فرد مبتلا به کووید-۱۹ در تماس بوده اید، این نیز یک شاخص بسیار خوب است که چه علائم داشته باشید و چه نداشته باشید، بهتر است برای آرامش خاطر خود و محافظت از اطرافیانان آزمایش کرونا بدهید.

شناسایی ۱۰ فاکتور پرخطر مرتبط با آلزایمر

مورد ارتباط آماری معنی داری با تشخیص بیماری آلزایمر ۲ تا ۱۰ سال بعد در فرانسه و بریتانیا داشتند. برخی از شرایط، مانند افسردگی، کم شنوایی، و اختلالات خواب، از عوامل خطر شناخته شده برای آلزایمر هستند. با این حال، این مطالعه اولین مطالعه ای بود که بیوست را به عنوان یک عامل خطر احتمالی شناسایی کرد. ارتباط بین این دو بیماری ۷ سال قبل از تشخیص آلزایمر آشکار شد. جالب اینجاست که بیوست با افسردگی نیز مرتبط است و نشانه اولیه سایر بیماری های مغزی مانند زوال عقل لوی و بیماری پارکینسون است. در سال ۲۰۲۰، کمیسیون Lancet در مورد زوال عقل سه عامل خطر قابل اصلاح جدید را به فهرست خود اضافه کرد: مصرف بیش از حد فشار خون، سیگار کشیدن، چاقی، افسردگی، عدم تحرک، دیابت، این گزارش به این نتیجه رسید که اصلاح همه فاکتورهای خطرری که محققان

الکل، آسیب به سر و آلودگی هوا، فهرست قبلی شامل موارد زیر بود:

- فشار خون
- سیگار کشیدن
- چاقی
- افسردگی
- عدم تحرک
- دیابت
- این گزارش



محققان فراسوی می گویند: شناسایی ۱۰ فاکتور پرخطر مرتبط با آلزایمر

مورد ارتباط آماری معنی داری با تشخیص بیماری آلزایمر ۲ تا ۱۰ سال بعد در فرانسه و بریتانیا داشتند. برخی از شرایط، مانند افسردگی، کم شنوایی، و اختلالات خواب، از عوامل خطر شناخته شده برای آلزایمر هستند. با این حال، این مطالعه نشان نمی دهد که آیا این مشکلات با بروز بیماری آلزایمر منجر می شوند یا علائم اولیه هستند. محققان سابقاً بهداشتی و سلامت اولیه ۲۰۲۱، ۱۹ بیماری آلزایمر در بریتانیا و ۱۹۰۴۵۸ فرد مبتلا به آلزایمر در فرانسه را تجزیه و تحلیل کردند. از ۱۲۳ وضعیت و مشکلات سلامت که آنها بررسی کردند، ۱۰

گروه بهداشت و سلامت- تقریباً همه افرادی که پیش از این آلرژی فصلی داشتند و این روزها با علائم سرماخوردگی از خواب بیدار می شوند، یا ۹۹.۹ درصد اطمینان می دانند که این علائم مربوط به آلرژی فصلی آنهاست اما در گوشه ذهنشان یک احتمال ۰.۱ درصدی نیز وجود دارد که به کووید مبتلا شده باشند.

این افراد بیشتر به انجام آزمایش های سریع خانگی کووید-۱۹ روی می آورند و زمانیکه نتیجه این آزمایش ها منفی می شود باز هم از آنجاییکه می دانند نتیجه این آزمایش های خانگی کووید-۱۹ قطعی نیست و می تواند نتیجه منفی کاذب داشته باشد باز هم از احتمال اندک آنها آزار می دهد که شاید به کووید مبتلا شده باشم.

همیوشانی در واقع از آنجاییکه آلرژی، سرماخوردگی و کووید-۱۹ علائم مشترک زیادی دارند، تمایز میان این وضعیت ها دشوار است. «علائم کارور» مدیر «بنیاد آسم و آلرژی آمریکا» می گویند: «آبریزش بینی و گرفتگی بینی از علائمی هستند که اغلب با همه این وضعیت ها همیوشانی دارد. همچنین گلودرد هم در سرماخوردگی و کووید-۱۹ رایج است می تواند از علائم آلرژی نیز باشد. با این حال اگرچه سرفه کردن

گروه بهداشت و سلامت- هیچ درمان مؤثری برای بیماری آلزایمر وجود ندارد، اما محققان امیدوارند که فاکتورهای پرخطر اولیه را که می توانند برای پیشگیری یا کند کردن پیشرفت آن هدف قرار دهند، شناسایی کنند. نتایج یک مطالعه مشاهده ای ۱۰ وضعیت پزشکی مرتبط با تشخیص بیماری آلزایمر را تا ۱۰ سال بعد برجسته کرده است. افراد مبتلا به زوال عقل، توانایی خود را برای به خاطر سپردن، فکر کردن و برقراری ارتباط مؤثر از دست می دهند. با این حال، تغییرات در مغز که عامل زوال عقل هستند ممکن است چندین دهه قبل از آشکار شدن اثرات آن بر شناخت و رفتار، آغاز شود. بر اساس نتایج بهداشت جهانی نشان می دهد که از ۵۵ میلیون نفر در سراسر

چگونگی دریافت کلسیم و سایر مواد مغذی مورد نیاز بدن از غذاهای مختلف

مرغ، ماهی، صدف، حیوانات، آجیل، محصولات سویس دار و غلات کامل. به بهبود زخم و توسعه سیستم ایمنی و سایر عملکردهای ضروری در بدن از جمله طعم و بوی کمک می کند.

دریافت پد
منابع غذایی: ماهی، میگو، سایر غذاهای دریایی، نمک پیدار و نان های تجاری. برای رشد طبیعی، رشد مغز مورد نیاز است و توسط غده تیروئید برای تولید هورمون تیروئید که برای رشد و متابولیسم مورد نیاز است استفاده می شود.

ویتامین A
منابع غذایی: تخم مرغ، مرغ، روغن، آجیل، دانه ها. بدن می تواند ویتامین A را از بتاکاروتن موجود در سبزیجات نارنجی و زرد و سبزیجات برگ سبز بسازد. برای تولید آنتی بادی، حفظ ریه ها و وروده های سالم و بینایی خوب مورد نیاز است.

ویتامین B۱ (ریبوفلاوین)
منابع غذایی: نان و غلات سویس دار، سفیده تخم مرغ، سبزیجات سبز برگ، قارچ، مخمر، گوشت. برای آزادسازی انرژی از غذا لازم است. از بینایی و پوست سالم پشتیبانی می کند.

دریافت ویتامین B۱۲ (کوبالامین)
منابع غذایی: گوشت، تخم مرغ و بیشتر غذاهای با منشاء حیوانی، برخی از شیرهای گیاهی غنی شده و اسپری های مخمر غنی شده (برچسب را بررسی کنید). برای ساخت گلبول های قرمز، DNA (کد ژنتیکی شما)، میلین (که اعصاب را عایق می کند) و برخی از انتقال دهنده های عصبی مورد نیاز برای عملکرد مغز مورد نیاز است.

چیز زمانی ممکن است
منابع غذایی: سبزیجات دارای برگ سبز (اسفناج، چغندر نقره، کلم پیچ)، هویج، سیب زمینی، سیب زمینی شیرین، کدو تنبل، گوجه فرنگی، خیار، کدو سبز، بادامجان، لوبیا و نخود فرنگی، آووکادو، سیب، پرتقال و موز. برای فعال کردن سلول ها و اعصاب مورد نیاز است. تعادل مایعات را حفظ می کند و به انقباض عضلانی و تنظیم فشار خون کمک می کند.

فلز روی
منابع غذایی: گوشت بدون چربی،

گروه بهداشت و سلامت- شیر حاوی پروتئین، مواد معدنی مانند فسفر، پتاسیم، روی و ید و ویتامین های A، B۱۲ (ریبوفلاوین) و B۱۲ (کوبالامین) است. شیر خوردن در کودکی همواره توصیه شده است.

چه غذاهایی حاوی کلسیم هستند؟
محصولات لبنی مانند پنیر و ماست سرشار از کلسیم هستند. در حالی که غذاهای لبنی غیر از جمله توفو، ماهی کنسرو و شل و استخوان، سبزیجات برگ سبز، آجیل و دانه های مغز مغز مغز متفاوتی هستند. برخی از غذاها با کلسیم افزوده غنی شده اند. از جمله برخی غلات صبحانه و شیر سویا، برنج، جو دوسر و آجیل. پانل های اطلاعات تغذیه و برچسب مواد غذایی در بررسی کنید تا ببینید چه مقدار کلسیم دارند. با این حال، جذب کلسیم از غذاهای لبنی برای بدن شما دشوارتر است. اگرچه بدن شما در جذب کلسیم از غذاهای گیاهی بهتر عمل می کند. زمانی که کل کلسیم دریافتی شما کم است، تاثیر کلی به این معناست که اگر لبنیات ندرید، ممکن است نیاز به خوردن غذاهای حاوی کلسیم بیشتری داشته باشید.

چه مقدار کلسیم نیاز دارید؟
بسته به سن و جنس شما، نیاز روزانه به کلسیم از ۱۰۰۰ میلی گرم برای نوجوانان و زنان مسن متفاوت است. یک فنجان ۲۵۰ میلی لیتری شیر کالو حاوی حدود ۳۰۰ میلی گرم کلسیم است که معادل یک وعده استاندارد خواهد بود. همین مقدار در موارد زیر یافت می شود:

- ۲۰۰۰ گرم ماست
- ۲۵۰۰ میلی لیتر شیرهای گیاهی غنی شده با کلسیم
- ۱۰۰۰ گرم ماهی سالمون صوری کنسرو شده با استخوان
- ۱۰۰۰ گرم توفو سفت
- ۱۱۵ گرم بادام

تعداد وعده های توصیه شده روزانه از جایگزین های لبنی و غیر لبنی متفاوت است:

دکه مطبوعات

اقتصاد کیش
روزنامه
شماره ۲۹۲۷
دوشنبه ۱۶ اسفند ۱۴۰۰

مجلس
به احترام
مناطق آزاد

آندس هم چنان در کلبین

اقتصاد کیش
روزنامه
شماره ۲۹۲۷
دوشنبه ۱۶ اسفند ۱۴۰۰

مجلس
به احترام
مناطق آزاد

آندس هم چنان در کلبین

همیشه پهلوی
مذاکره در تهران، پیشرفت در وین

مجلس
به احترام
مناطق آزاد

آندس هم چنان در کلبین

ایران
پایان ادعاهای آژانس

مجلس
به احترام
مناطق آزاد

آندس هم چنان در کلبین

اقتصاد کیش
روزنامه
شماره ۲۹۲۷
دوشنبه ۱۶ اسفند ۱۴۰۰

مجلس
به احترام
مناطق آزاد

آندس هم چنان در کلبین

اقتصاد کیش
روزنامه
شماره ۲۹۲۷
دوشنبه ۱۶ اسفند ۱۴۰۰

مجلس
به احترام
مناطق آزاد

آندس هم چنان در کلبین

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

کیش نوش

۴۴۴۷۳۴۲۲ - ۴۴۴۷۳۴۲۱