

مراقب موج هفتم کرونا باشیم!

عادی انگاری ها خطرناک است

■ در روزهایی که آمار کرونا تقریباً یک روند ثابت را دارد و موارد ابتلاء و فوتی‌ها نسبت به روزهای قبل از سال ۱۴۰۱، تقریباً بهتر شده است، به یکباره شاهد افزایش تعداد شهرهای قرمز کرونایی بودیم. به طوری که از ۳۴ شهر قرمز به ۵۵ شهر قرمز رسیده‌ایم. ضمن اینکه به تناسب افزایش تعداد شهرهای قرمز، شاهد کاهش شهرهای آبی رنگ نیز بوده‌ایم. به طوری که از ۵۲ شهر آبی به ۳۵ شهر کاهش یافته است.

تهران، موارد بستری افزایش بارز داشته و فوت استان تهران نیز افزایش یافته است. بروز موارد بستری به حد متوسط کشور صعود کرده و میزان مرگ و میر از متوسط کشور بیشتر شده است. بر اساس اعلام وزارت بهداشت، در هفته اخیر ۲۸۲ نفر بوده است. در هفته اخیر ۲۵ استان افزایش یا پایداری در تعداد موارد بستری گزارش شده است. بنابر آنچه که متخصصان علم پزشکی عنوان می‌کنند؛ احتمالاً اگر قرار باشد موج هفتم به وقوع بپیوندد این زمان برای هفته اول اردیبهشت مورد فوت جدید ۷۱ نفر بوده است. همچنین در هفته اخیر در استان

بنابر اعلام وزارت بهداشت، هفته سوم فروردین ۱۴۰۱ مصادف با هفته ۱۱۲ اپیدمی کرونا در کشور، تعداد موارد سرپایی مثبت شناسایی شده در هفته اخیر ۲۰۶۸۶ نفر، تعداد موارد بستری جدید در هفته اخیر ۳۰۴۶ نفر و تعداد موارد فوتی جدید در هفته اخیر ۲۸۲ نفر بوده است. بر اساس همین گزارش، در استان تهران، تعداد موارد سرپایی مثبت شناسایی شده ۹۶۱ نفر، تعداد موارد بستری جدید ۵۳۲ نفر و تعداد موارد فوتی جدید ۷۱ نفر بوده است. همچنین در هفته اخیر در استان

ابتدایی فروردین هشدار داده بودند. بنابر آنچه که همواره گفته می‌شود، اصولاً بعد از گذشت دو تا سه هفته از یک رویداد جمعی، باید منتظر افزایش آمار کرونا بود و حالا در روزهای بعد از ۱۳ فروردین به سر می‌بریم و تقریباً همان دو هفته را پشت سر گذاشته‌ایم. البته برای افزایش آمار بستری‌ها و فوتی‌ها، باید کمی بیشتر از دو هفته را منتظر ماند. اما، آنچه مسلم است اینکه افزایش تعداد شهرهای قرمز کرونایی می‌تواند زنگ خطری برای ورود به موج هفتم بیماری باشد.



عادی انگاری‌ها در سطح جامعه باعث شده تا میزان استفاده از ماسک در اماکن عمومی به زیر ۵۰ درصد برسد. در حالی که استفاده از ماسک و رعایت دستورالعمل‌های بهداشتی، مهم‌ترین اقدام در مقابله با قطع زنجیره انتقال و ویروس است.

گروه بهداشت و سلامت - شاید در روزهای پایانی فروردین و ورود به اردیبهشت، همان زنگ خطری افزایش تعداد شهرهای قرمز کرونایی

این قندها سم‌زدایی کبد را مختل می‌کند

تجزیه سلول‌های کبد را مشخص کنند. محققان متوجه شدند که اسسولفام پتاسیم و سوکروز فرآیند پروتئین در بدن به نام P-glycoprotein (PGP) را مختل می‌کنند. PGP سموم را از سلول‌ها خارج می‌کند و به انتقال داروها، مواد خارجی و متابولیت‌های دارو از بدن کمک می‌کند. این مطالعه همچنین نشان داد که این شیرین کننده‌های مصنوعی موجب احیای فعالیت در بدن می‌شوند و خود را به پروتئین PGP می‌چسباند. این موضوع می‌تواند در کار حمل و نقل دارو در سراسر بدن اختلال ایجاد کند و می‌تواند چند دارو را در سلول‌ها گیراندازد در نهایت به سمیت کبد منجر می‌شود.



وی توضیح داد: در واقع، بسیاری از مردم متوجه نیستند که این شیرین کننده‌ها در انواع ماست‌های کم چرب یا بدون قند و خوراکی‌های میان‌وعده و حتی در محصولات غیرغذایی مانند داروهای مایع می‌شوند. در برخی لوازم آرایشی یافت می‌شوند. این شیرین کننده‌های مصنوعی بسیار شیرین‌تر از شکر معمولی هستند و در نتیجه به مقدار کمتری از این جایگزین‌ها نیاز است تا همان میزان شیرینی را به غذاها بدهند. خوراکی‌های فراوری شده معمولی که حاوی زیرشاخه‌های شکر هستند عبارتند از Splenda، نوشابه‌های رژیمی و خوراکی‌های بدون قند. محققان در این مطالعه به بررسی موادی مانند شیرین کننده‌های غیر مغذی (اسسولفام پتاسیم و سوکروز) پرداختند تا چگونگی

گروه بهداشت و سلامت - مطالعه جدیدی که توسط کالج پزشکی «ویسکانسین» انجام شده است نشان می‌دهد که دو جایگزین قند می‌توانند بر پروتئین موجود در کبد که به سم‌زدایی این انسداد کمک می‌کند، تأثیر بگذارند. این جایگزین‌های شیرین - که به عنوان شیرین کننده‌های غیر مغذی نیز شناخته می‌شوند - می‌توانند تأثیر منفی بر داروهای متابولیزه کننده مانند داروهای فشار خون و داروهای ضد افسردگی داشته باشند. این تحقیقات نشان داد که این شیرین کننده‌های قندی به عنوان افزودنی در برخی داروها و غذاها استفاده می‌شود تا طعمی شیرین و بدون کالری به آنها بدهد. «لورا داتر»، دانشجوی دکترا در این کالج در بیانیه‌ای در رابطه با این مطالعه جدید گفت: با توجه به اینکه تخمین زده می‌شود افراد زیادی به طور منظم شیرین کننده‌های غیر مغذی مصرف می‌کنند، مهم است که چگونگی تأثیر این شیرین کننده‌ها بر بدن بدانیم.

نخواهد بود و بیشتر به شکل یک موج در افزایش موارد سرپایی است و خیلی بعید است که مرگ و میر را افزایش دهد. زیرا میزان واکسیناسیون در کشور قابل توجه بوده است. آمارهای وزارت بهداشت نشان می‌دهد که حدود ۶۰ درصد بستری‌ها در سنین بالای سن ۵۰ سال هستند و عمده مرگ و میرها هم در سنین بالاتر از ۶۰ سال و کسانی که بیماری زمینه‌ای دارند، رخ می‌دهد. در همین حال، بازگشایی مدارس و دانشگاه‌ها با حضور دانش آموزان و دانشجویان، می‌تواند این نگرانی را تشدید کند که اگر در این مراکز آموزشی، رعایت پروتکل‌ها جدی گرفته نشود، شاید به وقوع موج هفتم شتاب بخشد. یکی از مهم‌ترین کاستی‌ها در رعایت پروتکل‌های بهداشتی در مراکز آموزشی کشور، نبود تهویه مناسب است. متأسفانه اغلب مدارس، از تهویه درست و استاندارد برخوردار نیستند. در همین حال، شلوغی

کلاس‌های درس در دانشگاه‌ها، بر این نگرانی افزوده است. زیرا ثبت نام‌های ترم دوم دانشگاه‌ها به شکل مجازی بر پایه تشکیل کلاس‌های آنلاین بوده است. حالا، همین کلاس‌ها حضوری شده و شلوغی کلاس‌های درس، بر نگرانی‌ها از افزایش بیماری کرونا دامن زده است. بنا بر گفته معاون وزیر آموزش و پرورش، ۷۰ درصد دانش آموزان به دلیل بیماری، غیبت دارند. البته این مقام مسئول در وزارت آموزش و پرورش، عنوان نداشته که این ۷۰ درصد به علت کرونا غیبت دارند یا اینکه به دلیل سایر بیماری‌ها، قادر به حضور در مدرسه نیستند. در همین حال، عادی انگاری‌ها در سطح جامعه باعث شده تا میزان استفاده از ماسک در اماکن عمومی به زیر ۵۰ درصد برسد. در حالی که استفاده از ماسک و رعایت دستورالعمل‌های بهداشتی، مهم‌ترین اقدام در مقابله با قطع زنجیره انتقال ویروس است.

علل سرگیجه بعد از افطار در ماه مبارک رمضان

مصرف نوشیدنی‌های کافئین دار پس از افطار در برخی افراد باعث سرگیجه می‌شود؛ زیرا حساسیت به کافئین از فردی به فرد دیگر متفاوت است.

۴- کم آبی بدن
اگر بدن در اثر ساعات طولانی روزه داری و بی توجهی روزه دار به نوشیدن مایعات فراوان در فاصله زمانی افطار تا سحر، دچار کم آبی شود، ممکن است فرد دچار سرگیجه شود.

۵- شرایط بیماری
بسیاری از بیماری‌ها هستند که ممکن است بعد از افطار باعث سرگیجه شوند، مانند: مشکلات عصبی، بیماری‌های قلبی عروقی، عفونت یا تب، کم خونی و خورنریز داخلی.

نکاتی برای جلوگیری از سرگیجه بعد از افطار در ماه مبارک رمضان
با رعایت این نکات ساده می‌توان به راحتی بعد از خوردن افطار در ماه مبارک رمضان دچار سرگیجه نشد:

۱- قبل از خوردن افطار یک یا دو لیوان آب بنوشید
۲- در مصرف کربوهیدرات‌ها زیاده روی نکنید، زیرا بدن آن‌ها را سریع هضم می‌کند و باعث سرگیجه می‌شود.
۳- غذا را خوب بجوید و در فواصل زمانی و به مقدار مورد نیاز بدن بخورید.
۴- برای جلوگیری از کم آبی بدن باید مایعات فراوان بنوشید و حداقل ۱۰ لیوان آب بنوشید.
۵- از مصرف الکل، کافئین و نمک زیاد خودداری کنید. این‌ها عواملی هستند که خطر سرگیجه را بعد از افطار در ماه رمضان افزایش می‌دهند.

گروه بهداشت و سلامت - خیلی‌ها بعد از خوردن افطاری در ماه مبارک رمضان دچار مشکل سرگیجه و بی حالی می‌شوند. سرگیجه یا سردرد بلافاصله بعد از خوردن افطاری به دلایل زیادی رخ می‌دهد، اگر چه در بیشتر موارد ناشی از فشار خون پایین است. سرگیجه بعد از خوردن افطاری اگر تادیده گرفته شود و درمان نشود، سلامتی را به خطر می‌اندازد. زیرا تکرار فشار خون پایین خطر سکته مغزی یا آرتزین صدی را افزایش می‌دهد. همچنین، خون رسانی ناکافی مکرر به مغز ممکن است در آینده عوارض جدی برای سلامتی ایجاد کند، بنابراین باید این مشکل را درمان کرد و دست کم نگرفت.

علل سرگیجه بعد از افطار در ماه رمضان
۱- فشار خون پایین
فشار خون پایین یکی از بارزترین شرایطی است که برای بسیاری پس از خوردن غذا باعث سرگیجه، ضعف و لاغری می‌شود و ممکن است به سمت غش پیش برود.
۲- دیابت
مصرف برخی از داروهای دیابت، از جمله انسولین، ممکن است باعث سرگیجه بعد از افطار به دلیل افت بیش از حد قند خون شود. همچنین افت ناگهانی قند خون غیر دیابتی بعد از خوردن غذا به جای افزایش آن که نادر است منجر به سرگیجه بعد از افطار می‌شود.
۳- مصرف کافئین

دکه مطبوعات

اقتصاد کیش

گزارش: ماهنامه، گزارش، تحلیل، و مقاله‌های ویژه

استقبال از نظارت انتظار ضمانت

فرمان محو اسرائیل از «تهران» تا «قدس»

طرح هوشمند فراموشی کرونا!

فرمان محو اسرائیل از «تهران» تا «قدس»

طرح هوشمند فراموشی کرونا!

اقتصاد کیش

گزارش: ماهنامه، گزارش، تحلیل، و مقاله‌های ویژه

اقتصاد کیش

گزارش: ماهنامه، گزارش، تحلیل، و مقاله‌های ویژه

کتاب کودک «ایده نو و خلاقانه برای مسافران نوروزی کیش»

کتاب کودک «ایده نو و خلاقانه برای مسافران نوروزی کیش»

اقتصاد کیش

گزارش: ماهنامه، گزارش، تحلیل، و مقاله‌های ویژه

اقتصاد کیش

گزارش: ماهنامه، گزارش، تحلیل، و مقاله‌های ویژه

مقاومت در برابر دستور دولت

مقاومت در برابر دستور دولت

اقتصاد کیش

گزارش: ماهنامه، گزارش، تحلیل، و مقاله‌های ویژه

اقتصاد کیش

گزارش: ماهنامه، گزارش، تحلیل، و مقاله‌های ویژه

خط پایان فرقه‌های خودگردان؟

خط پایان فرقه‌های خودگردان؟

شیرهای گیاهی می‌توانند جایگزینی برای شیر لبنی باشند؟

گروه بهداشت و سلامت - هزاران سال است که انسان‌ها شیر لبنی را به عنوان بخشی از رژیم غذایی روزانه خود مصرف می‌کنند. این مایع که اساس کل گروه غذایی لبنیات را تشکیل می‌دهد، معمولاً از گاو، بز، گوسفند یا شتر گرفته می‌شود. در حالی که همه پستانداران شیر تولید می‌کنند، انسان‌ها معمولاً فقط چند نوع شیر را مصرف می‌کنند.

فناوری، تغییر ذائقه، افزایش حساسیت‌های غذایی و نگرانی‌های زیست‌محیطی در سال‌های اخیر صنعت لبنیات را متحول کرده است. محققان اظهار کردند: افزایش آرزوی‌ها و عدم تحمل لاکتوز، عوامل محیطی و گیاه‌خواری نیاز به جایگزین‌های غیر لبنی را ایجاد کرده است. در چند سال گذشته، شیرهای جایگزین لبنی مانند شیرهایی که از بادام، سویا و سایر گیاهان تهیه می‌شوند، به طور گسترده‌ای محبوب شده‌اند و این نوشیدنی‌ها اغلب به عنوان جایگزین سالم‌تر یا پایدارتر برای محصولات لبنی، توسط برخی افراد مصرف می‌شوند اما آیا این محصولات سالم‌تر از شیر گاو هستند؟

شیر لبنی با ویتامین D (D) غنی شده است و به طور طبیعی حاوی کلسیم، فسفر، پتاسیم، منیزیم، ریبوفلاوین، ویتامین B12 و ویتامین A است اما شیرهای گیاهی از نظر تغذیه‌ای نسبت به شیرهای

شیر لبنی با ویتامین D (D) غنی شده است و به طور طبیعی حاوی کلسیم، فسفر، پتاسیم، منیزیم، ریبوفلاوین، ویتامین B12 و ویتامین A است اما شیرهای گیاهی از نظر تغذیه‌ای نسبت به شیرهای

ساعت خواب در ایام روزه داری چگونه باشد

گروه بهداشت و سلامت - یک متخصص طب ایرانی، با اشاره به تغییر ساعت خواب افراد در زمان روزه داری، توصیه‌هایی را برای استراحت روزه داران مطرح کرد.

ناصر رضایی پور، با اشاره به شرایط خاص ماه رمضان و تغییر ساعات خواب، گفت: حدود ۳ تا ۲ ساعت پس از افطار سبک بخوابید و از بیدار ماندن تا سحر پرهیز کنید. وی افزود: حداقل یک تا ۱.۵ ساعت برای وعده سحر وقت بگذارید و پس از سحر نیز یک تا ۲ ساعت بیدار

اقتصاد کیش

گزارش: ماهنامه، گزارش، تحلیل، و مقاله‌های ویژه

اقتصاد کیش

گزارش: ماهنامه، گزارش، تحلیل، و مقاله‌های ویژه

بیشروی طرفداران واردات خودرو

بیشروی طرفداران واردات خودرو

اقتصاد کیش

گزارش: ماهنامه، گزارش، تحلیل، و مقاله‌های ویژه

اقتصاد کیش

گزارش: ماهنامه، گزارش، تحلیل، و مقاله‌های ویژه

جبران کسری بودجه ۱۳۰۰ با دارمدهای جدید نفتی

جبران کسری بودجه ۱۳۰۰ با دارمدهای جدید نفتی

کیش نوش

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

۴۴۴۷۳۴۲۲ - ۴۴۴۷۳۴۲۱