کدام بیماریهای ناشی از کووید کشنده هستند؟

▪ گروه بهداشت و سلامت – مدت‌ها پس از فروکش کردن علائم بیماری کووید-۱۹ و از سرگیری روند زندگی، افراد ممکن است به دلیل مجموعه‌ای از عوارض ناشی از این بیماری همچون نارسایی تنفسی، حمله قلبی، سکته مغزی یا حتی بیماری‌های کلیوی در معرض خطر مرگ قرار گیرند.

بر اساس مطالعه ای که در مجله "نیچر" منتشر شده، بهبودیافتگان کووید-۱۹ تا شش ماه پس از ابتلا به کروناویروس نسبت به سایرین، بیشتر در معرض خطر مرگ قرار دارند. همچنین مطالعه انجام شده در دانشگاه واشنگتن نشان می دهد که حتی موارد خفیف ابتلا به کووید-۱۹ خطر مرگ را در مدت شش ماه پس از تشخیص بیماری افزایش می دهد.

بر اساس مطالعات انجام شده، بیماران مبتلا به کووید-۱۹ جدا از سایر عوارض، بیشتر در معرض خطر سکته مغزی، بیماری‌های سیستم عصبی، مشکلات سلامت روان، دیابت، بیماری قلبی، بیماری کلیوی و لختگی خون قرار دارند. احتمال ابتلا به این مشکلات برای طولانی مدت با شدت یافتن بیماری افزایش می یابد.

بررسیها حاکی از آن است که عوارض طولانی مدت کووید-۱۹ می تواند منجر به بروز مشکلات جسمی و مرگ و میر شود. بسیاری از مطالعات انجام شده در ایالات متحده طی سال های ۲۰۲۱-۲۰۲۰ نشان داده است عوارض ناشی از کووید-۱۹ که بر سیستم عروقی، قلبی-تنفسی و عصبی تاثیر می گذارد، می تواند منجر به مرگ و میر شود. شکل گیری لخته‌های خون و افزایش التهاب عروقی می تواند منجر به ایست قلبی، ترومبوز وریدی و سکته شود.

متخصصان تاکید دارند که کروناویروس می تواند سلامت هر عضوی از بدن از ریه ها، مغز و کبد گرفته تا حتی قلب را تحت تاثیر قرار دهد.

در ادامه به بیماری های ناشی از کووید-۱۹ اشاره شده که به گفته متخصصان می توانند باعث مرگ شوند:

نارسایی تنفسی: مشکلات تنفسی پس از بروز علائم کووید شایع است زیرا ویروس بر ریه ها تاثیر می گذارد. در صورت مشاهده مشکلات تنفسی پس از کووید، باید آزمایشات و بررسیهای لازم انجام شود. به گفته پزشکان، افراد زیادی هستند که پس از ابتلا به کووید-۱۹ با مشکلات جدی مانند نارسایی حاد تنفسی مواجه شده‌اند که بر اثر آن ریه‌ها قادر به انتقال اکسیژن کافی به خون نیستند یا ممکن است دی اکسید کربن کافی را خارج نکنند. پنومونی ناشی از کووید یک بیماری کشنده است زیرا کیسه های هوا در ریه‌ها ملتهب می شوند. سندرم دیسترس تنفسی حاد (ARDS) نیز در برخی بیماران دیده می شود.

نارسایی کبدی: در برخی از بیماران مبتلا به کووید-۱۹، سطح آنزیم های کبدی مانند آلانین آمینوترانسفراز (ALT) و آسپارتات آمینوترانسفراز (AST) افزایش یافته است. این بدان معناست که کبد بیمار حداقل به طور موقت آسیب دیده است. نارسایی حاد کبدی نیز یک عارضه رایج پس از ابتلا به کووید-۱۹ است و می تواند کشنده باشد.

حمله قلبی و سکته مغزی: موارد حمله قلبی و سکته مغزی در بیماران مبتلا به کووید رو به افزایش است. افراد با سابقه قبلی ابتلا به مشکلات قلبی یا حتی بدون آن ممکن است تحت تاثیر قرار گیرند. بروز سکته قلبی، سکته مغزی و مرگ ناگهانی قلبی در بهبودیافتگان کووید-۱۹ افزایش یافته است. جدا از حمله قلبی، سکته مغزی، آریتمی (ضربان نامنظم قلب) مشکلات جسمی همچون قارچ سیاه و سندرم گیلن باره (GBS) نیز می توانند کشنده باشند.

پیشگیری

توصیه می‌شود بیماران پس از بهبودی علائم کووید-۱۹ به طور منظم به پزشک خود مراجعه کنند و سطح التهاب و غلظت خون خود را بررسی در کنترل داشته باشند. رژیم غذایی متعادل با میزان فیبر و مایعات کافی برای همه بهبودیافتگان کووید-۱۹ ضروری است. همچنین انجام تمرینات تنفسی عمیق، رعایت دستورالعملهای کنترل عفونت و معاینه توسط فیزیوتراپیست برای جلوگیری از عوارض ناگهانی تنفسی ضرورت دارد.

محققان سوئیسی می گویند؛

ویتامین D و اُمگا۳ ریسک ابتلا به سرطان را کاهش می دهند

گروه بهداشت و سلامت – نتایج یک مطالعه نشان می دهد که ترکیبی از ویتامین D با دوز بالا، اُمگا۳ و تمرینات قدرتی ساده در خانه می تواند به کاهش خطر ابتلا به سرطان در بزرگسالان سالم ۷۰ سال و بالاتر تا ۶۱ درصد کمک کند.

این اولین مطالعه‌ای است که فواید ترکیبی سه مداخله بهداشت عمومی مقرون به صرفه را برای پیشگیری از سرطان‌های تهاجمی آزمایش می کند.

دکتر «هایک بیشوف فراری»، سرپرست تیم تحقیق از بیمارستان دانشگاه زوریخ در سوئیس، می گوید: «جدای از توصیه‌های پیشگیرانه مانند سیگار نکشیدن و محافظت در برابر نور خورشید، تلاش های بهداشت عمومی که بر پیشگیری از سرطان تمرکز دارند، محدود هستند.»

وی خاطرنشان کرد: «امروزه تلاش های پیشگیرانه در بین افراد میانسال و مسن تر تا حد زیادی به اقدامات غربالگری و واکسیناسیون محدود می شود.»

مطالعات نشان داده است که ویتامین D از رشد سلول‌های سرطانی جلوگیری می کند. به طور مشابه، اُمگا ۳ ممکن است از تبدیل سلول‌های طبیعی به سلول‌های سرطانی جلوگیری کند و نشان داده شده است که ورزش عملکرد سیستم ایمنی را بهبود می بخشد و التهاب را کاهش می دهد، که ممکن است به پیشگیری از سرطان کمک کند.

محققان در این مطالعه، تأثیر مصرف روزانه ویتامین D۳ با دوز بالا، مکمل های اُمگا ۳ روزانه و یک ورزش قدرتی ساده در خانه را به تنهایی و به صورت ترکیبی بر روی خطر ابتلاء به سرطان تهاجمی بر روی بزرگسالان ۷۰ سال به بالا آزمایش کردند.

این آزمایش سه ساله که در سوئیس، فرانسه، آلمان، اتریش و پرتغال برگزار شد، شامل ۲۱۵۷ شرکت کننده بود.

بیشوف فراری گفت: «نتایج نشان می دهد که هر سه درمان (ویتامین D۳، امگا۳ و ورزش) فواید تجمیعی بر کاهش خطر سرطان‌های تهاجمی دارند.»

هر یک از این درمان‌ها دارای یک مزیت تک کوچک بودند، اما وقتی هر سه درمان با هم ترکیب شدند، مزایا از نظر آماری معنی‌دار شدند و محققان کاهش کلی خطر سرطان را تا ۶۱ درصد مشاهده کردند.

بیشوف فراری با بیان نیاز به مطالعات بیشتر گفت: «نتایج ما، اگرچه مبتنی بر مقایسه‌های متعدد است و نیاز به تکرار دارد، اما ممکن است برای کاهش بار سرطان مفید باشد.»

میزان ویتامین C مورد نیاز متناسب با وزن چقدر است؟

گروه بهداشت و سلامت – یک مطالعه تازه میزان ویتامین C مورد نیاز متناسب با وزن افراد را مشخص کرده است.

تحقیقات منتشر شده در مجله بین المللی Nutrients و انجام شده در دانشگاه نیو اوتاگو، میزان مناسب ویتامین C مورد نیاز یک فرد را در مقایسه با وزن بدن و به حداکثر رساندن ارتقای سلامت سیستم ایمنی بدن را تعیین کرده است.

این مطالعه نشان داده است که به ازای هر ۱۰ کیلوگرم وزن اضافی، بدن فرد روزانه به ۱۰ میلی گرم ویتامین C اضافی نیاز دارد که به بهبود سلامت ایمنی بدن کمک می کند.

مطالعات قبلی افزایش وزن بدن را با سطوح پایین تر ویتامین C مرتبط دانسته‌اند، اما این اولین مطالعه‌ای است که برآورد می کند افراد به چه مقدار ویتامین C اضافی در روز، نسبت به وزن بدنشان، برای کمک به حداکثر رساندن سلامت خود نیاز دارند.

کارشناسان توضیح داده اند که یافته‌های جدید این مطالعه پیامدهای مهمی برای سلامت عمومی در سطح بین‌المللی دارد، به‌ویژه با توجه به همه‌گیری کنونی COVID-۱۹، زیرا ویتامین C یک ماده مغذی حمایت کننده ایمنی مهم است و برای کمک به محافظت از بدن در برابر موارد شدید بیماری‌های ویروسی حیاتی است.

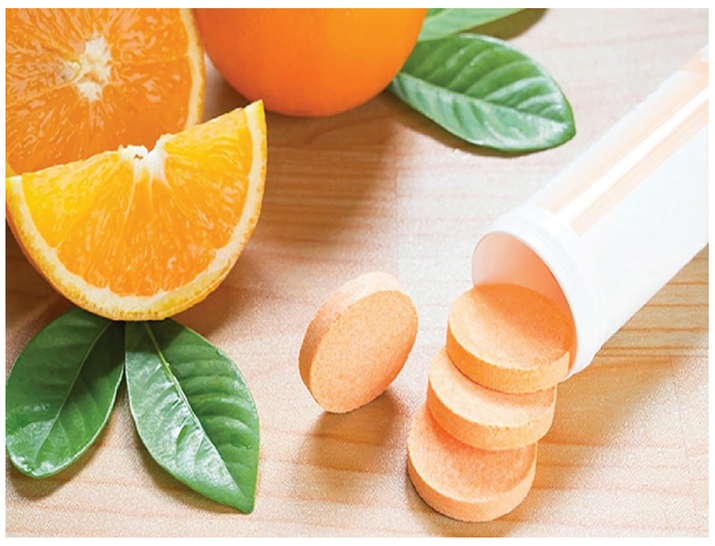
اگرچه هنوز هیچ مطالعه خاصی در مورد مصرف رژیم غذایی COVID-۱۹ انجام نشده است، کارشناسان پیشنهاد می کنند که این یافته‌ها می تواند به افراد چاق‌تر کمک کند تا بهتر از خود در برابر چنین بیماری‌هایی محافظت کنند.

افزایش وزن و بیماری‌های ویروسی

ما می‌دانیم که چاقی یک عامل خطر برای COVID-۱۹ است و بیماران چاق به احتمال زیاد پس از آلوده شدن بیشتر از علائم آن رنج می‌برند، همچنین می‌دانیم که ویتامین C برای عملکرد خوب سیستم ایمنی ضروری است و با کمک به گلبول‌های سفید خون در مبارزه با عفونت عمل می‌کند؛ بنابراین نتایج این مطالعه نشان می‌دهد که افزایش مصرف ویتامین C در صورت اضافه وزن می‌تواند گام خوبی برای حفظ ایمنی بدن باشد.

ویتامین C و ذات الریه

ذات الریه همچنین یکی از عوارض مهم COVID-۱۹ است و بیماران مبتلا به ذات الریه ویتامین C پایینی دارند و تحقیقات بین المللی نشان می‌دهد که ویتامین C احتمال و شدت ذات الریه را کاهش می‌دهد، بنابراین یافتن سطوح مناسب این ویتامین ممکن است به حفاظت از سیستم ایمنی بدن کمک کند.



افراد دارای اضافه وزن

این مطالعه میزان ویتامین C مورد نیاز برای افراد با وزن بالا را تعیین کرده است، به گونه‌ای که یک فرد با وزن ۶۰ کیلوگرم به طور متوسط ۱۱۰ میلی گرم ویتامین C در روز مصرف می کند که سطح طبیعی برای هر فرد است و یک فرد با وزن ۹۰ کیلوگرم برای رسیدن به این هدف و میزان بهینه ۱۴۰ میلی گرم در روز، باید ۳۰ میلی گرم ویتامین C اضافی مصرف کند. در حالی که فردی با وزن ۱۲۰ کیلوگرم برای رسیدن به ۱۵۰ میلی گرم در روز به ۴۰ میلی گرم ویتامین C اضافی در روز نیاز دارد.

اساتید این مطالعه توضیح داده اند که ساده‌ترین راه برای افزایش مصرف روزانه ویتامین C و کمک به کاهش وزن، افزایش مصرف غذاهای غنی از ویتامین C مانند میوه‌ها و سبزیجات یا مصرف مکمل ویتامین C خواهد بود.

کمتر بخورید تا بیشتر زنده بمانید

گروه بهداشت و سلامت – محققان بر این باور هستند که محدود کردن کالری رژیم غذایی به ساعات روز باعث طول عمر می‌شود.

مطالعه محققان بر روی موش ها نشان داده که خوردن فقط در طول روز و رژیم غذایی محدود می تواند پیری را کاهش دهد.

اینکه چه می خوریم و چه زمانی می خوریم، عوامل مهمی در سبک زندگی هستند که سلامت ما را شکل می‌دهند، و دانشمندان همچنان به کشف بینش های ارزشمندی در مورد اینکه دقیقاً چه عاداتی می توانند بیشترین فواید را برای سلامتی ما داشته باشند، کار می‌کنند.

تحقیقات جدید این سوال را از طریق یک مطالعه چند ساله بر روی صدها موش بررسی کرده است و نشان می‌دهد که تعادل دقیق بین محدود کردن کالری دریافتی و محدود کردن غذا به فعال‌ترین ساعات روز می تواند به طور قابل توجهی طول عمر را افزایش دهد.

دانشمندان در حال گردآوری شواهد قابل توجهی در مورد راه‌هایی هستند که روزه‌داری ممکن است به طرق مثبت بر سلامت طولانی مدت تأثیر بگذارد. به عنوان مثال، یک مطالعه قانع کننده در سال ۲۰۱۷ از هاروارد نشان داد که چگونه روزه می تواند پیری را کاهش دهد و سلامتی را با ایجاد انعطاف‌پذیری جوانی در فعالیت میتوکندری‌ها در داخل سلول‌های ما بهبود بخشد.

از آن زمان، سایر مطالعات مکانیسم‌های بیولوژیکی زیربنای این رابطه را با نتایج شگفت‌انگیز بررسی کرده‌اند. یکی در سال ۲۰۱۹ نشان داد که روزه می تواند تغییرات متابولیک در خون مرتبط با طول عمر و پیری سالم را ایجاد کند.

مطالعات موش ها همچنین نشان داده است که روزه می تواند بیان ژن مرتبط با بهبود حافظه بلندمدت و کاهش اختلالات شناختی مرتبط با افزایش سن را تقویت کند.

در همین حال، مطالعات روی میمون‌ها نشان داده است که محدودیت کالری می تواند باعث افزایش طول عمر و بهبود سلامت شود.

آخرین یافته‌ها در این زمینه توسط تیمی در موسسه پزشکی هاوارد هیوز به دست آمده است که صدها موش را که در یک دوره چهار ساله تحت رژیم‌های غذایی مختلف قرار گرفتند، مورد مطالعه قرار دادند. دانشمندان بر آن شدند تا نه تنها بررسی کنند که چگونه خوردن محدود زمان می تواند پیری را کاهش دهد، بلکه چگونه زمانی که با محدودیت کالری دقیق همراه باشد، اثرات آن ممکن است حتی بیشتر شود.

موش‌ها با تغذیه کننده‌های خودکار نگهداری می‌شدند، به برخی از آن‌ها اجازه داده شد تا هر اندازه که می‌خواهند غذا بخورند، در حالی که برخی دیگر از کالری‌ها ۳۰ تا ۴۰ درصد محدود شده بودند و برنامه‌های غذایی متفاوتی را تحت برنامه‌های غذایی متفاوتی قرار می‌دادند، به‌طوری‌که برخی فقط شب‌ها که بیشترین تحرک را داشتند، تغذیه می‌شدند. مشخص شد که محدودیت کالری به تنهایی طول عمر جوندگان را تا ۱۰ درصد افزایش می‌دهد، اما زمانی که تنها با غذا خوردن در شب ترکیب می‌شود، طول عمر آن‌ها ۳۵ درصد افزایش می‌یابد.

نتایج نشان می‌دهد که غذا خوردن با زمان محدود برای بدن مفید است و این کار را مستقل از کاهش وزن انجام می‌دهد. یک مطالعه جالب که در ماه گذشته منتشر شد نشان داد که محدود کردن مصرف غذا به دوره‌های زمانی کوتاه در روز برای کاهش وزن مؤثرتر از محدود کردن کالری نیست. به گفته جوزف تاکاهاشی، نویسنده این مطالعه، در واقع، نویسندگان این مطالعه جدید هیچ تفاوتی در وزن بدن موش‌ها در برنامه‌های غذایی مختلف مشاهده نکردند، اما «تفاوت‌های عمیقی در طول عمر» مشاهده کردند.

ترکیب کاهش دریافت کالری با غذا خوردن در شب ۹ ماه به طول عمر معمولی دو ساله موش‌ها اضافه کرد. به گفته دانشمندان، برنامه مشابهی در انسان‌ها تنها با خوردن در ساعات روز برابری می‌کند.

یادگیری بیشتر در مورد نحوه تعامل رژیم‌های غذایی محدود کننده کالری با ساعت بدن، که به عنوان ریتم شبانه روزی ما شناخته می‌شود، تمرکز کلیدی برای دانشمندان در حال حرکت است. این یافته می‌تواند منجر به رژیم‌های غذایی با کالری محدودتر یا حتی داروهایی شود که این اثرات را تقلید می‌کنند.

چای از ابتلا به سرطان پیشگیری می کند

گروه بهداشت و سلامت – نتایج یک مطالعه نشان داد که نوشیدن چای ممکن است سلامت قلب و مغز، عملکرد سیستم ایمنی را بهبود بخشد و خطر سرطان را کاهش دهد.

چای بعد از آب دومین نوشیدنی پرمصرف در جهان است. چهار نوع اصلی چای شامل سفید، سبز، اولانگ و سیاه است. هر چهار چای از یک گیاه به نام Camellia sinensis گرفته می‌شوند، اما نحوه فرآوری آنها پس از برداشت متفاوت است.

چای حاوی مجموعه وسیعی از اجزای دارای فعالیت بیولوژیکی، از جمله فلاونوئیدها، ال تیانین و کافئین است. بسیاری از اثرات مفید چای به دلیل سطوح بالای فلاونوئیدها مانند کاتچین است که دارای خواص آنتی اکسیدانی و ضد التهابی است.

تفاوت در فرآیند تولید می تواند بر ترکیب شیمیایی و اثرات مفید انواع مختلف چای تأثیر بگذارد. به عنوان مثال، چای سبز قبل از اینکه اکسید شود برشته می‌شود و از این رو حاوی سطوح بالاتری از کاتچین است. در مقابل، چای سیاه اجازه اکسید شدن داشته و دارای سطوح پایین‌تری از کاتچین است. در همین حال، چای سیاه حاوی مقادیر بیشتری از فلاونوئیدهای دیگر به نام تآروبیگین و تافلاوین است که دارای خواص آنتی اکسیدانی نیز هستند.

تعدادی از مطالعات مشاهده‌ای نشان می‌دهد که مصرف چای با بهبود عملکرد شناختی مرتبط است. هر فنجان چای حاوی حدود ۳۵ تا ۶۰ میلی گرم کافئین است که ممکن است به افزایش توجه و بهبود خلق و خوی برخی افراد پس از مصرف چای کمک کند. چای همچنین حاوی تیانین است که برای افزایش توجه و کاهش اضطراب و استرس پیشنهاد شده است.

محققان فکر می کنند که وجود تیانین و کافئین ممکن است به طور بالقوه احساس آرامش همزمان ایجاد کند و توجه را بهبود بخشد. علاوه بر این، شواهد محدود نشان می‌دهد که مصرف تیانین و کافئین با هم ممکن است منجر به افزایش توجه بیشتر نسبت به مصرف هر یک از این مواد به تنهایی شود.

پس از بیماری‌های قلبی عروقی، سرطان دومین عامل مرگ و میر است. اصلاح فاکتورهای سبک زندگی مانند رژیم غذایی، کم تحرکی، سیگار کشیدن و چاقی می‌تواند از ۳۰ تا ۴۰ درصد همه سرطان‌ها پیشگیری کند.

... دکه مطبوعات ...

صنایع چوب حلاج کیش
کلیه سفارشات
MDF، چوبی
دکوراسیون غرفه و منزل
تلفن: ۷۶۹۸۲۵۲