فرمول «کرونا» برای بقاء

■ **مدیر اورژانس بیمارستان سینا تهران با اشاره به روند مراجعات کرونایی و کاهش موارد بیماری در بسیاری از استان‌ها از ابتدای شهریورماه، گفت: ویروس دارد از فرمول همیشگی خود استفاده می‌کند که با ما زندگی کند.**

گروه بهداشت و سلامت- دکتر حسین کرمانپور ، درباره آخرین وضعیت کرونا در کشور، گفت: بر اساس مِتُد ویروس کرونا بویژه امیکرون پیش‌بینی می‌شد که از اوایل شهریور به بعد ما از پیک کرونا بگذریم و بر همین اساس هم این روند نزولی در بسیاری از شهرها مشهود است. البته در برخی استان‌ها هنوز روند صعودی وجود دارد اما با در نظر گرفتن کلیت می‌توان گفت که از ابتدای شهریور با افت بیماری در کشور مواجه بوده‌ایم.

وی افزود: این کاهش آمار توانمندی پزشکان، آگاهی مردم و ماهیت ویروس را نشان می‌دهد. البته همه ویروس‌ها به جایی می‌رسند که به نوعی فعالیت کنند که میزبان خود را از بین نبرند تا بتوانند بقا داشته باشند، چون اگر ویروس قرار باشد همه را از پا درآورد که دیگر میزبانی برای حضور پیدا نخواهد کرد. ویروس دارد از فرمول همیشگی خود استفاده می‌کند که با ما زندگی کند.

او با تاکید بر اینکه اگر جهش جدید از ویروس رخ ندهد احتمالا موج هشتم و نهم کرونا را شاهد نخواهیم بود، تصریح کرد: بر این اساس دیگر بیماری تنها به شکل سرماخوردگی با یک اوج و فرود خود را نشان می‌دهد؛ چنان که در حال حاضر هم تنها شاهد بروز جهش‌هایی تنها در یک سویه از کرونا یعنی امیکرون هستیم و جهش جدیدی به وجود نیامده است.

این پزشک اورژانس درباره عوارض کووید طولانی مدت، بیان کرد: از ابتدای کرونا تاکنون که فعال هستم، عارضه طولانی مدت کرونایی که لازم باشد مردم به شکل مشهود نگران آن باشند، چیزی ندیدم. به نظر می‌رسد اینکه این موضوع عامل نگرانی نباشد، بهتر است.

او در عین حال هشدار داد:

اگر بعد از ابتلا به کرونا دچار ضعف و خستگی زودرس هستید، باید آزمایشات لازم را انجام دهید تا خدایی نکرده دچار عوارض خونی و مشکلات استخوانی نشده باشید. در برخی موارد عوارض ادراری، جنسی و گوارشی هم پس از ابتلا به کرونا بروز می‌کند که در مرحله دوم اهمیت قرار دارد، ولی اگر این عوارض هم ایجاد شد و شکل اذیت کننده به خود گرفت از خوددرمانی پرهیز کرده و به پزشک مراجعه کنید.

البته برخی نشانه‌ها و علائم وجود دارد که اگر ظاهر شود دیگر درمان خانگی ندارند و باید جدی گرفته شوند و به پزشک مراجعه کنند تا بیماری وارد فاز بعدی نشود. یکی از مهمترین عوارض این است که ممکن است ابتلا به بیماری کرونا در نهایت سبب شود که ریسک ابتلا به عوارض و مشکلات قلبی در افراد افزایش یابد؛ بنابراین اگر درد سینه‌ای که به واسطه راه رفتن تشدید می‌شود و همراه با آن تنگی نفس و خستگی ایجاد می‌شود در خود دیدید، دیگر لازم است که پزشک شما را معاینه کند.

اگر بعد از ابتلا به کرونا علائمی همچون سرفه، تنگی نفس، آلرژی و ... در شما تشدید شده است، حتما باید توسط پزشک معاینه شوید تا وارد فاز آسماتیک نشوید.

وی درباره عوارض مغزی پس از ابتلا و بهبودی از کرونا، تصریح کرد: اگر می‌بینید مدتی است که تاری دید و دو بینی پیدا کرده‌اید و یا تعادل خود را گاهی از دست می‌دهید و یا حتی سردردهای طولانی مدت و سخت دارید، دیگر نباید در خانه بمانید و باید برای بررسی بیشتر به پزشک مراجعه کنید.

کرمانپور در خاتمه با اشاره به اهمیت جدی گرفتن ضعف و بی‌حالی، گفت: اگر بعد از ابتلا به کرونا دچار ضعف و خستگی زودرس هستید، باید آزمایشات لازم را انجام دهید تا خدایی نکرده دچار عوارض خونی و مشکلات استخوانی نشده باشید. در برخی موارد عوارض ادراری، جنسی و گوارشی هم پس از ابتلا به کرونا بروز می‌کند که در مرحله دوم اهمیت قرار دارد، ولی اگر این عوارض هم ایجاد شد و شکل اذیت کننده به خود گرفت از خوددرمانی پرهیز کرده و به پزشک مراجعه کنید.

افراد مبتلا به آستیگماتیسم از «حالت تاریک» گوشی استفاده نکنند

گروه بهداشت و سلامت- حتما این سناریو به نظرتان آشنا می‌رسد، در نیمه‌های شب برای چک کردن گوشی خود غلت می‌زنید و ناگهان با روشن شدن صفحه نمایش با انفجار نوری شدید مواجه می‌شوید و از آنجایی که این انتقال شدید از تاریک به روشن می‌تواند تا حدودی برای حواس ما آزاردهنده باشد، آیا تنظیم کردن تلفن در حالت تاریک می‌تواند از چشمان ما بهتر محافظت کند؟

با تنظیم «حالت تاریک» گوشی هوشمند به جای مشاهده متن سیاه و سفید سنتی در پس‌زمینه‌ای با رنگ روشن، این امکان طرح‌بندی را معکوس و آن را با متن سفید روی پس‌زمینه تیره جایگزین می‌کند.

به گفته کارشناسان مرکز بینایی ایالات‌متحده، این تعویض رنگ می‌تواند به کاهش تابش نور صفحه و کاهش قرار گرفتن در معرض نور آبی کمک کند و مزایای بالقوه‌ای برای بینایی ما داشته باشد زیرا نور آبی با خستگی چشم، خشکی چشم و مشکلات خواب مرتبط است.

با این حال، دکتر برایان ام. دبروف، مدیر بخش جراحی آب مروارید و کاشت لنز داخل چشمی در مرکز چشم‌پزشکی دانشگاه ییل ایالات‌متحده می‌گوید که کاربران «حالت تاریک» به احتمال زیاد هیچ پیشرفت چشمگیری در عوارض جانبی مربوط به نور آبی مشاهده نمی‌کنند.

دکتر دبروف گفت: «حالت تاریک»، سطوح نور آبی را که از صفحه نمایش دستگاه الکترونیکی ساطع می‌شود کاهش می‌دهد اما احتمالاً نه به اندازه‌ای که تأثیر مخرب نور آبی ماکولا (بیماری شبکیه) را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

برای برخی، «حالت تاریک» ممکن است تضاد بین متن و پس زمینه را تشدید کند و خواندن مطالب را واضح‌تر، با این حال، برای برخی دیگر «حالت تاریک» ممکن است در واقع خواندن را چالش‌برانگیزتر کند.

کارشناسان توضیح می‌دهند که وقتی به یک صفحه تاریک نگاه می‌کنیم، مردمک چشم ما با گشاد شدن تنظیم می‌شود.

با نور روشن، دید ما باریکتر و واضح‌تر می‌شود و عکس این موضوع در مورد نور تاریک صادق است که می‌تواند وضوح جزئیات کوچکتر را کاهش دهد.

افرادی که آستیگماتیسم یا با نزدیک‌بینی تشخیص داده می‌شوند ممکن است در حالت تاریک نیز مشکلاتی را تجربه کنند.

افراد مبتلا به این شرایط مستعد ابتلا به هالاسیون (زمانی اتفاق می‌افتد که نور از مرز خاصی عبور کرده و ظاهری تیره و مه‌آلود ایجاد می‌کند) هستند و ممکن است تار شدن حروف را در پس زمینه تجربه کنند.

در عوض، برای این افراد، حالت نور کم یا حالت فیلتر نور آبی ممکن است مناسب‌تر باشد.

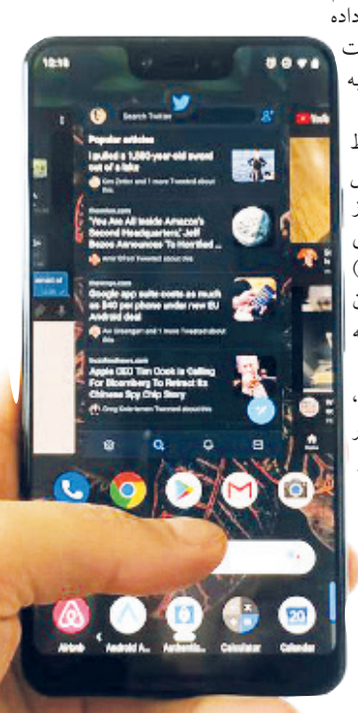
بنابراین در حالی که «حالت تاریک» ممکن است برای چشم برخی کاربران بهتر باشد، راه‌های دیگری نیز وجود دارد که می‌توان فشار چشم یا قرار گرفتن در معرض نور آبی را کاهش داد.

مرکز بینایی، نوشیدن مقدار زیادی مایعات به صورت روزانه را برای کمک به هیدراته نگه داشتن بدن پیشنهاد می‌کند.

به‌طور مشابه، قطره‌های چشمی بدون نسخه نیز می‌توانند به مرطوب نگه داشتن چشم شما کمک کنند.

علاوه بر این، سعی کنید هر ۲۰ دقیقه به‌طور منظم برای مدت زمان ۲۰ ثانیه استراحت کنید.

این استراحت همچنین می‌تواند شامل گذاشتن گوشی همراه در اتاق دیگری در هنگام خواب و محدود کردن استفاده از آن تقریبا دو ساعت قبل از خواب باشد.



چرا موهای ما سفید می‌شوند؟

گروه بهداشت و سلامت- گرچه علت سفیدی مو در بیشتر افراد افزایش سن است، اما عواملی مانند استرس و ژنتیک نیز می توانند دلیل سفیدی زودهنگام مو باشند.

پروفسور دزموند توبین مدیر مؤسسه پوست چارلز در دانشگاه دوبلین انگلیس سه علت اصلی را برای سفیدی مو برمی شمرد. او می گوید سن، استرس و ژنتیک شایع ترین علل سفیدی مو هستند. این موضوع در بیشتر افراد به افزایش سن آن‌ها مربوط می‌شود، کما اینکه استرس مرتبط با افزایش سن نیز باعث عدم تعادل در عملکرد سلول‌های تولید کننده رنگدانه می شود.همچنین آغاز روند سفیدی مو، تا حد زیادی ژنتیکی است. اگر موی پدر و مادر و پدربزرگ و مادربزرگ شما در سنین پیری سفید نشده باشد، به احتمال زیاد موهای شما نیز خیلی دیر شروع به سفیدی خواهد کرد.دانشمندان حوزه پوست و مو دریافته اند که به دلایل ژنتیکی زمان شروع سفیدی مو در افراد با قومیت‌های مختلف نیز می تواند متفاوت باشد؛ به گونه‌ای که مثلا افراد قفقازی تبار اغلب سریعتر از افراد آفریقایی تبارپیر می‌شوند.

به هیچ وجه نمی توان از سفید شدن موها جلوگیری کرد، اما می توان با داشتن تغذیه مناسب و سالم شامل سبزیجات و میوه ها، روند گسترش موهای سفید را متوقف و یا دستکم کند کرد؛ به گونه‌ای که این غذاها فرآیند اکسیده شدن موها به دلیل افزایش سن را متعادل می کنند. به گفته پروفسور توبین، اگر بتوان فرآیندهای اکسیداتیو که در داخل بدن رخ می دهد را کنترل کرد، روند گسترش موهای سفید قابل کنترل خواهد بود. مصرف غذاهای سرشار از اسید فولیک نیز می تواند به جلوگیری از سفیدی بیشتر مو کمک کند. بسیاری از محققان معتقدند که ظهور موهای سفید در سنین بسیار پایین، مانند دوره نوجوانی، می تواند نشانه کمبود یک چیز مانند ویتامین‌های مورد نیاز بدن یا کمبود مواد مغذی ضروری باشد.

ایجاد جنین های مصنوعی از موش با قلب تپنده

گروه بهداشت و سلامت- محققان روشی را ابداع کرده اند که نوید رشد اندام‌های مصنوعی انسان برای پیوند در آینده را می‌دهد. محققان با استفاده از سلول‌های بنیادی موش‌ها، جنین‌هایی "مصنوعی" را تولید کرده اند که قلب تپنده دارند و مغز و دیگر اعضای بدن آن‌ها شروع به رشد کرده است. هدف از این مدل سازی‌ها کمک به دانشمندان دانشگاه کمبریج برای درک بهتر مکانیسم‌های رشد جنین است.

در حالی که این تحقیق بر روی موش‌ها انجام شده، اما امید می‌رود که نتایج آن به درک بهتر پزشکان از علت نارس بودن برخی از جنین‌های انسانی کمک کند. محققان همچنین امیدوارند تا بتوانند از این فناوری در آینده برای ترمیم و توسعه اندام‌های مصنوعی انسان و پیوند آن‌ها استفاده کنند. پروفسور زرنیکا گوتز می گوید: "جنین‌های تولید شده نه فقط مغز در حال رشد دارند، بلکه دارای قلب تپنده و تمام اجزای تشکیل دهنده بدن هستند.

وی افزود: این دستاورد، سال‌ها رؤیای جامعه [تحقیقاتی] ما بوده است؛ اما ما یک دهه کامل روی آن کار کردیم و سرانجام موفق شدیم.» پروفسور زرنیکا گوتز گفت: آنچه دستاورد ما را بسیار هیجان‌انگیز می کند این است که می‌توان از دانش تولید شده برای ساخت اندام‌های مصنوعی انسان با هدف نجات جان افرادی بسیار استفاده کرد.

آشنایی با خواص گیاهان دارویی

گروه بهداشت و سلامت- استفاده از گیاهان دارویی از گذشته در فرهنگ ما رایج بوده و هم اکنون نیز عموم مردم در درمان بیماری‌ها ابتدا به روش‌های جایگزین داروهای شیمیایی روی می‌آورند چراکه ثابت شده استفاده از گیاهان دارویی گاهی می‌تواند موثرتر از داروی های شیمیایی باشد. جهت استفاده درمانی از گیاهان دارویی در ادامه به خواص تعدادی از پرکاربرد ترین آنها اشاره خواهیم کرد.

اسطوخودوس

اگر استرس و اضطراب دارید حتماً دمنوش این گیاه را مصرف کنید همچنین اسطوخودوس می‌تواند بی خوابی شبانه را درمان کند.

سنبل الطیب

این گیاه خواص زیادی دارد اما مانند اسطوخودوس می‌تواند کیفیت خواب شما را بیشتر کند همچنین خاصیت آرامبخشی بالایی دارد و می‌تواند برای افرادی که رعشه دارند مفید باشد.

بابونه

یکی از گیاهان مناسب برای بانوان بابونه است این گیاه باعث می‌شود سیستم‌های عصبی و هورمون‌های تولید درد را کنترل کند و باعث آرامش سیستم عصبی سمپاتیک می‌شود و برای کاهش درد قاعدگی مناسب است. مصرف آن به صورت دمنوش و عرق بابونه می‌تواند مفید باشد.

رازیانه

یکی دیگر از گیاهان مناسب برای بانوان رازیانه بوده که خواص تنظیم هورمون‌های زنانه و شیرافزا بودن آن را به یکی از پرمصرف‌ترین گیاهان دارویی تبدیل کرده است. مصرف این گیاه بصورت دمنوش یا عرق آن می‌تواند به حذف موهای زائد کمک بسیاری کند.

ختمی سفید

اگر گلودرد دارید با مصرف ختمی از آن خداحافظی کنید. دمنوش گل ختمی یا عرق آن نسخه عالی طب سنتی برای درمان گلو درد است. برای درمان مشکلات تنفسی مانند آسم و گرفتگی بینی و خس خس سینه نیز مفید است. با دمنوش ختمی در زمان‌هایی که سرما می‌خوردید می‌توانید گرفتگی صدا و سینه را درمان کنید.

پنیرک

یکی دیگر از گیاهان مورد استفاد برای بانوان پنیرک بوده که درمان عفونت بانوان بسیار کمک دهنده است. به این منظور می‌بایست گل یا برگ پنیرک را بعد از هر وعده غذایی دم و میل کنید. بسیاری از عفونت‌ها با این روش قابل درمان است.

زیره سبز

اگر می‌خواهید لاغر شوید این دانه‌های گیاهی را فراموش نکنید. لاغرشدن یکی از مشکلاتی است که بسیاری از ما دنیال آن هستیم زیره می‌تواند در این زمینه مفید باشد و سرعت لاغری را افزایش دهد. برای نتیجه بهتر باید دمنوش این گیاه را منظم مصر کنید.

برگ سنا

این گیاه بسیار قوی بوده و در درمان یبوست و بواسیر بسیار مفید است مقداری از برگ این گیاه را دم کرده و صافی کنید و سپس مصرف کنید. یبوست‌های شدید را به راحتی درمان می‌کند.

کاسنی

کاسنی غلظت خون را تنظیم می‌کند و در درمان کبدچرب بسیار مفید است مصرف عرق کاسنی به مدت دو هفته می‌تواند جوش‌های صورت ناشی از کبدچرب را درمان کند.

آویشن

آویشن به می‌تواند عفونت‌های شدید بدن را درمان کند طبع این گیاه گرم است. برای درمان عفونت بصورت دمنوش مصرف کنید. عرق آویشن را در دهان قرقره کنید می‌تواند درد دندان را کاهش دهد.

سقز آدامس کوهی

سقز کوهی یا آدامس کوهی یکی از مفید ترین گیاهان دارویی است این صمغ بصورت آدامس و عرق سقز عرضه می‌شود و در درمان ورم معده بسیار مفید است و می‌تواند سنگینی معده را درمان کند. اگر معده درد دارید سقز را فراموش نکنید.

گل محمدی

این گیاه نام آشنا خوش عطر و پرخاصیت است. آرامبخشی و نشاط آور جوانسازی پوست صورت استفاده در شیرینی و . . . بخشی از خواص آن است. گلاب یکی از فراوردهای آن است.

گلنار فارسی

اگر آفت دهانی دارید سراغ گلنار فارسی بروید. گلنار فارسی همان گل درخت انار است که می‌تواند آفت دهانتان را سریع درمان کند. همچنین پوست انار و رب انار نیز همین خواص را دارد. پوست یا گل انار را بجوشانید و سپس صافی و قرقره کنید.

بیدمشک

این گیاه بصورت عرق مصرف می‌شود و عرق بیدمشک برای ضعف عمومی بدن بسیار مفید است این عرق بسیار خونساز بوده و خواستگاه این گیاه شهر ارومیه است و عرق بیدمشک ارومیه مرغوبیت بیشتری دارد.

بوقناق

این گیاه برای درمان دیابت و قندخون بسیار مفید است. این گیاه موجب تحریک ترشح انسولین از لوزالمعده می‌گردد و ترشح انسولین را افزایش می‌دهد و به کاهش قند خون کمک می‌کند. بیماران دیابتی باید هر ۴ ساعت یک استکان عرق بوقناق یا دمنوش آن را میل کنند تا از اثرات معجزه آسای آن در درمان تدریجی دیابت بهره ببرند.

گزنه

این گیاه مو را تقویت می‌کند و از ریزش مو جلوگیری می‌کند این خواص بخشی از گیاه گزنه بوده و خواص مهتر آن درمان کم خونی است. مصرف دو الی سه هفته‌ای عرق گزنه می‌تواند کم خونی‌های شدید را درمان کند.

دکه مطبوعات

سردآساکیش
تعمیرات کلیه سیستم‌های برودتی
Sarda.asa.kish
۰۹۱۷۳۶۴۶۸۶۴
۰۹۳۴۷۶۹۷۸۴۴
۰۹۳۳۷۲۱۶۸۶۴