

محققان متذکر شدند که این پروژه ماهیت مشاهده‌ای داشت، به این معنی که آن‌ها نمی‌توانند در مورد علت و معلول نتیجه‌گیری محکمی داشته باشند. نویسندگان مطالعه اذعان می‌کنند که در حال حاضر، نمی‌توانند این احتمال را رد کنند که نتایج آن‌ها نتیجه عوامل دیگری است که اندازه‌گیری نکرده‌اند.

برویست رانکه، که پروتکل درمانی موسوم به CASPER را اجرا می‌کند، گفت: بیماران با یک متخصص بیماری‌های عفونی، یک روانپزشک، سپس با یک پزشک متخصص در توانبخشی ورزشی ملاقات می‌کنند.

در تجربه تیم، اکثر علائم را می‌توان به سندرم‌های جسمی عملکردی نسبت داد. این علائم دسته‌ای از اختلالات مزمن مانند حساسیت مزمن و فیبرومیالژیا هستند که علت مشخصی ندارند. رانکه گفت: اغلب درمان شناختی رفتاری برای این سندرم‌ها استفاده می‌شود و برای درمان طولانی مدت کووید ۱۹ در کنار فعالیت بدنی تحت نظارت استفاده می‌شود. او گفت: بیماران سه ماه بعد بازگردانده می‌شوند و اکثر آن‌ها بهتر هستند. بیش از نیمی از آن‌ها می‌گویند که درمان شده‌اند. اما حدود ۱۵ درصد به هیچ وجه بهبود نیافتند.

پایدار در سیستم ایمنی بدن می‌شود. اطلاعات دیگری نشان می‌دهد که عفونت اولیه باعث ایجاد لخته‌های خونی ریز می‌شود که می‌تواند به علائم طولانی کووید ۱۹ مرتبط باشد. با این حال رایینو گفت: برای هر یک از این فرضیه‌ها، داده‌ها هنوز خیلی اطمینان بخش نیستند. محققان در حال رقابت برای یافتن علت طولانی مدت کووید ۱۹ هستند.

وی افزود: ما نمی‌خواهیم دلیل واحدی برای توضیح طولانی مدت کووید ۱۹ پیدا کنیم. دلایل ممکن است انحصاری نباشند. آن‌ها می‌توانند در یک فرد به هم مرتبط باشند یا در افراد مختلف متفاوت باشند. راه برای درمان این بیماری نیز مهم باقی مانده است. در سال گذشته، بیمارستان Hotel-Dieu در پاریس یک دوره درمانی نیم روزه را به بیماران مبتلا به کووید ۱۹ طولانی ارائه می‌دهد.

پروتئین اسپایک کووید ۱۹ کلیدی که ویروس را به سلول‌های بدن راه می‌دهد - هنوز یک سال کامل پس از عفونت در بیماران وجود دارد. به گفته محققان، این یافته نشان می‌دهد که مخازن ویروسی ممکن است در برخی افسرد باقی بمانند و به طور بالقوه باعث التهاب شود که می‌تواند منجر به علائم طولانی مدت مشابه کووید ۱۹ شود.

اگر این فرضیه درست باشد، می‌توان آزمایشی برای شناسایی آن ایجاد کرد، که به طور بالقوه منجر به یکی از اهداف بزرگ و دست نیافتنی تحقیقات طولانی کووید ۱۹ برای تشخیص این بیماری شود. با این حال، یافته‌های آن‌ها توسط تحقیقات دیگر تأیید نشده است و چندین علت دیگر نیز مطرح شده است.

یکی از تئوری‌های اصلی این است که آسیب بافتی ناشی از موارد شدید کووید ۱۹، باعث اختلال

درمان قطعی کووید ۱۹ مانند یک راز باقی مانده است

■ نزدیک به ۱۲۵ میلیون نفر در جهان حداقل یک علامت طولانی مدت کووید ۱۹ را داشتند.



مطالعه‌ای که در ماه سپتامبر در ژورنال بیماری‌های عفونی بالینی منتشر شد، نشان داد که

محققان چندین سرخ‌رنگ را دنبال می‌کنند تا بدانند دقیقاً دلیل این وضعیت چیست.

داشتند، از جمله نیاز به بستری شدن در بیمارستان، بیشتر در معرض شدن به کووید ۱۹ طولانی مدت هستند.

گروه بهداشت و سلامت - میلیون‌ها نفر در سراسر جهان از کووید ۱۹ طولانی مدت رنج می‌برند اما اطلاعات کمی در مورد این بیماری موجود است.

نظریه برای علت آن ارائه کرده است. تخمین زده می‌شود که بین ۱۰ تا ۲۰ درصد از افرادی که به ویروس کرونا مبتلا می‌شوند، ماه‌ها پس از بهبودی از این بیماری، علائم طولانی مدت کووید ۱۹ (که بیشتر آن‌ها حساسیت، تنگی نفس و کاهش وضوح ذهنی یا مه مغزی) دارند. موسسه سنشج و ارزیابی سلامت (IHME) مستقر در ایالات متحده تخمین می‌زند که نزدیک به ۱۲۵ میلیون نفر در سراسر جهان حداقل یکی از این علائم را در سال‌های ۲۰۲۰ و ۲۰۲۱ داشته‌اند. بر اساس مدل‌سازی IHME برای سازمان بهداشت جهانی (WHO) که در اوایل ماه جاری منتشر شد، تنها در اروپا، ۱۷ میلیون نفر حداقل سه ماه پس از ابتلا به بیماری کووید دچار بوده‌اند. هانس کلوگه، مدیر سازمان جهانی بهداشت در اروپا، گفت: این میلیون‌ها نفر نمی‌توانند در سکوت از علائم کرونا رنج ببرند

در مورد بیماری مینیر چه می‌دانید؟

گروه بهداشت و سلامت - بیماری مینیر یک نوع اختلال در گوش داخلی است که احتمال ابتلا به آن در مردان سیگاری و چاق بیشتر از سایر افراد است.

مطالعه‌ای تازه که در مجله Journal of Clinical Medicine منتشر شده، نشان داده است که سیگار کشیدن در مردان با خطر بالای ابتلا به بیماری مینیر (MD) مرتبط است. اختلالی در گوش داخلی که ممکن است شنوایی و تعادل را به درجات مختلف تحت تأثیر قرار دهد. بیماری مینیر با دوره‌های سرگیجه، وزوز گوش و کاهش شنوایی پیش‌رونده، معمولاً در یک گوش مشخص می‌شود. دکتر یونگ کیم و همکارانش از دانشگاه CHA در سئول گزارش کردند که مینیر با سیگار کشیدن، مصرف الکل، چاقی و بیماری مینیر را در جمعیت بالای ۴۰ سال مورد بررسی قرار دادند.

در این تحقیق، مشخص شد که کمبود وزن با احتمال کمتری برای ابتلا به بیمار مینیر مرتبط است. در حالی که سیگار کشیدن رابطه‌ای قطعی با این بیماری داشت و وجود ارتباط بین مصرف الکل و مینیر ثابت نشد. به طور خاص، این مطالعه نشان داد که سیگار کشیدن در مردان بالغ خطر ابتلا به بیماری مینیر را افزایش می‌دهد، در حالی که این خطر در مردانی که الکل مصرف می‌کردند کمتر بود. نویسندگان توضیح داده‌اند: "مطالعه فعلی دانش قبلی ما را در مورد عوامل مرتبط با بیمار مینیر با ارزیابی همزمان عوامل مختلف سبک زندگی، از جمله سیگار کشیدن، مصرف الکل و چاقی بهبود بخشید. از آنجا که این عوامل قابل تغییر هستند، اصلاح سبک زندگی می‌تواند یکی از مدیریت‌های ارزشمند بالینی برای بیماران مبتلا به بیماری مینیر باشد."

مانند کسانی که در طبیعت پیاده‌روی کرده بودند کاهش نیافت، اما به رغم اینکه یک ساعت را در یک محیط شهری شلوغ گذرانده بودند، عملکرد این بخش افزایشی هم نداشت.

البته این بدان معنی نیست که تکرار گرفتن در محیط شهری نمی‌تواند باعث ایجاد استرس شود، اما ممکن است نشانه مثبتی برای ساکنان شهر باشد. شاید حضور در محیط‌های شهری اثر استرس‌زای کمتری نسبت به آنچه مطالعات دیگر نشان می‌دهد ایجاد کند یا شاید این اضطراب به عوامل خاصی بستگی دارد که در خیابان برلین وجود نداشته است. در هر صورت، مطالعه جدید برخی از واضح‌ترین شواهدی را ارائه می‌کند که نشان می‌دهد مینیر با سیگار کشیدن، مصرف الکل و چاقی مرتبط است. این می‌تواند با قدم زدن در طبیعت کاهش داد.

در آمیگدال را پس از پیاده‌روی در جنگل نشان دادند، که از این ایده قرار بگیرند. به شرکت‌کنندگان اثرات مفیدی را بر مناطق مغزی در گیر با استرس ایجاد کند و ظاهراً این تأثیرات تنها در عرض ۶۰ دقیقه اتفاق می‌افتد.

سیمون کوهن (Simone Kühn)، رئیس بخش علوم اعصاب محیطی در موسسه ماکس پلانک، می‌گوید: نتایج از فرضیه وجود رابطه مثبت بین طبیعت و سلامت مغز حمایت می‌کند. شرکت‌کنندگانی که در جنگل پیاده‌روی کردند نیز نسبت به افرادی که پیاده‌روی شهری داشتند، توجه و لذت بیشتری از پیاده‌روی را گزارش دادند. یافته‌ای که با نتایج افام‌آرای و همچنین تحقیقات قبلی مطابقت داشت. محققان همچنین به مورد جالبی در مورد افرادی که در شهر پیاده‌روی می‌کردند، برخوردند. اگرچه فعالیت آمیگدال این افراد

سبزی یا گریز نقش دارد. تحقیقات نشان می‌دهد که آمیگدال در هنگام بروز استرس در میان ساکنان روستاها نسبت به ساکنان شهرها فعالیت کمتری دارد، اما این لزوماً به این معنی نیست که زندگی روستایی باعث ایجاد چنین اثری می‌شود. شاید این موضوع برعکس باشد و افرادی که به طور طبیعی این ویژگی را دارند بیشتر مناطق روستایی را برای زندگی برمی‌گزینند.

مطالعات متعددی از ارتباط این دو حمایت کرده‌اند، اما ماه‌ها پس از پیاده‌روی در طبیعت، ماکس پلانک برای پاسخ به این سوال، محققان موسسه توسعه انسانی ماکس پلانک مطالعه جدیدی را این بار با کمک تصویرسازی تشدید مغناطیسی کارکردی (fMRI) انجام دادند. آنها از ۶۳ داوطلب بزرگسال سالم کمک گرفتند و از آنها خواستند تا پرسشنامه‌هایی را پر کنند. یک فعالیت مربوط به حافظه انجام دهند و در حین پاسخ دادن به سوالاتی که بخشی از آنها برای

خوشبختانه، پژوهش‌ها به یک راه حل نیز اشاره داشته‌اند که بازدید از طبیعت و حاشی، حتی به طور مختصر مفید است. چنین کاری با مجموعه‌ای از فواید برای سلامت روحی و جسمی، از جمله کاهش فشار خون، کاهش اضطراب و افسردگی، بهبود خلق و خو، تمرکز بهتر، خواب بهتر، حافظه بهتر و بهبودی سریع‌تر همراه است.

مطالعات متعددی از ارتباط این دو حمایت کرده‌اند، اما ماه‌ها پس از پیاده‌روی در طبیعت، ماکس پلانک برای پاسخ به این سوال، محققان موسسه توسعه انسانی ماکس پلانک مطالعه جدیدی را این بار با کمک تصویرسازی تشدید مغناطیسی کارکردی (fMRI) انجام دادند. آنها از ۶۳ داوطلب بزرگسال سالم کمک گرفتند و از آنها خواستند تا پرسشنامه‌هایی را پر کنند. یک فعالیت مربوط به حافظه انجام دهند و در حین پاسخ دادن به سوالاتی که بخشی از آنها برای

گروه بهداشت و سلامت - محققان دانشگاه "ماکس پلانک" به بررسی اثرات پیاده‌روی در طبیعت بر بخش خاصی از مغز که با احساس استرس ارتباط دارد پرداخته و به نتایج مثبتی دست یافته‌اند. تاریخ حیات بشر عمدتاً در محیط‌های روستایی همراه با مناظر طبیعی و علفزارهای گرمسیری وسیع و دره رودخانه‌های جنگلی که میلیون‌ها سال میزبان اجساد ما بوده‌اند، سپری شده است.

در مقابل آن، شهرها نوعی زیستگاه خشک و زمخت جدید هستند، زیستگاهی که به رغم مزایای فراوانی که دارند اغلب سلامت روان ما را تحت فشار قرار می‌دهد. تحقیقات انجام شده، محیط‌های شهری را با افزایش خطر اضطراب، افسردگی و سایر مشکلات سلامت روان از جمله اسکیزوفرنی مرتبط دانسته‌اند.

اقتصاد کیش

روزنامه

روزنامه اقتصاد کیش مشترک می‌پذیرد:

علاقه‌مندان به اشتراک و دریافت روزنامه اقتصاد کیش می‌توانند فرم زیر را تکمیل و پس از پرداخت هزینه اشتراک به حساب جاری ۸۷۱۰۰۰۹ و یا شماره کارت ۵۸۹۴۶۳۷۰۰۰۸۳۷۱۴ و یا شماره کارت ۵۸۹۴۶۳۷۰۰۰۸۳۷۱۴ و یا شماره کارت ۴۴۴۲۴۹۶۸ فاکس نمایید.

۱ ماهه: ۱/۵۰۰/۰۰۰ ریال	۳ ماهه: ۴/۵۰۰/۰۰۰ ریال
۶ ماهه: ۹/۰۰۰/۰۰۰ ریال	یکساله: ۱۸/۰۰۰/۰۰۰ ریال

مشخصات:

نام شرکت / موسسه / شخص:

نشانی:

تلفن:

تعداد مورد تقاضا:

توضیحات:

- هزینه اعلام شده برای ۱ نسخه روزنامه می‌باشد.
- در صورت تغییر محل، نشانی جدید را به امور مشترکین اطلاع دهید.
- تاریخ شروع و پایان دوره اشتراک را برای خود یادداشت کنید.
- حداقل دوره اشتراک را برای خود یادداشت کنید.

در صورت عدم دریافت روزنامه سریعاً به امور مشترکین اطلاع دهید. شماره مستقیم امور مشترکین روزنامه ۴۴۴۲۳۹۱۰

بازار نظرات، انتقاد و پیشنهادات سازنده خود ما را در این امر یاری نمائید.

راهکارهایی برای درمان بی‌اشتهایی کودکان

۱. عادات غذایی سالم برای کودک خود داشته باشید

بگذارید کودک شما میزان غذایش را اندازه‌گیری کند. غذا را در بشقاب‌های کوچک سرو کنید و به آنها این فرصت را بدهید تا برای غذای بیشتر از شما درخواست کنند. با مشاوری تغذیه‌ای که می‌تواند یک برنامه غذایی مفید و مقوی برای کودک تهیه کرده و تمامی ویتامین‌های

۲. برای فرزند خود الگوی خوبی باشید

برای این که فرزندتان را به غذا خوردن تشویق کنید، لازم است برای کودک خود الگوی خوبی باشید. در صورتی که تمام اعضای خانواده انواع غذاهای سالم را مصرف کنند، کودک نیز به خوردن آن‌ها تشویق می‌شود و سعی می‌کند مزی آن‌ها را امتحان کند.

۳. از غذا خوردن لذت ببرید

اگر غذا خوردن لذت بخش باشد، کودک شما تمایل بیشتری برای آن دارد؛ صحبت کردن در مورد مسائل منفی و استدلال گویی را در زمان صرف غذا کنار بگذارید. بهتر است در زمان غذا خوردن تمام اعضای خانواده دور هم جمع شوند و محیط شادمانی را برای کودک ایجاد کنند. هنگام غذا خوردن از بحث و دعوا کردن پرهیز کنید. با تهیه غذاهایی که کودکان دوست دارند میل و اشتها آنان را تحریک نماید. تا به خوبی غذا بخورند.

۴. فعالیت جسمانی و ورزش کردن

قانون ۲۰-۲۰-۲۰ برای رفع خستگی چشم‌ها

میزان تقریباً نصف می‌شود. صرف تنها ۲۰ ثانیه برای تمرکز در جای دیگر به اندازه کافی طولانی است تا چشم‌ها آرام شوند و فشار کاهش یابد. برای مطالعه جدید، محققان ۲۹ شرکت کننده که دچار فشار چشم بودند، را بررسی کردند. شرکت‌کنندگان در مطالعه از لپ‌تاپ‌های خوشان استفاده کردند، که محققان نرم‌افزاری را بر روی آن‌ها نصب کرده بودند که به آن‌ها امکان می‌داد جهت نگاه کاربران را هر چند ثانیه یکبار تحت نظر داشته باشند. این نرم‌افزار به گونه‌ای طراحی شده است که هر ۲۰ دقیقه یک پیام را فلش می‌کند و از کاربران می‌خواهد که ۲۰ ثانیه استراحت کنند و به هر هدفی در فاصله ۲۰ فوتی نگاه کنند. محققان علائم فشار دیجیتالی چشم شرکت‌کنندگان را قبل و بعد از دو هفته استفاده از این برنامه یادآور اندازه‌گیری کردند. آن‌ها یک هفته پس از پایان مطالعه دوباره مورد ارزیابی قرار گرفتند. علائم چشم مانند خشکی، حساسیت و ناراحتی به طور قابل توجهی کاهش یافته بود.

۰۹۱۷۳۶۴۶۸۶۴

۰۹۳۴۷۶۹۷۸۱۴

۰۹۳۳۷۳۱۶۸۶۴

تعمیرات کلیه سیستم‌های برودتی

Sarda.asa.kish

سر دآسا کیش