

انتقال سوبه‌های جدید آمیکرون از هر مبتلا به ۱۵ نفر؛

## با "آزیترومایسین" خود درمانی نکنید

عضو کمیته علمی مقابله با کرونا با اشاره به آخرین اخبار و اطلاعات از دوزیر سوبه جدید آمیکرون، درباره درمان در این سوش‌ها، گفت: متأسفانه استفاده از آزیترومایسین به عنوان داروی کرونا در بین برخی مردم رایج شده و قبل از مراجعه به پزشک اقدام به مصرف این دارو می‌کنند؛ در حالیکه آزیترومایسین تنها در صورت بروز برخی عوارض عفونی، تجویز می‌شود.

سینه می‌شود. از سوی دیگر، آنفلوآنزا یکی از سه عفونت با احتمال بیشتری است که باعث تب بسیار بالا (تا ۱۰۴ درجه فارنهایت) می‌شود. برخی از علائم جدی در دو مورد از عفونت‌ها مشترک هستند به عنوان مثال، هم کوئید و هم آنفلوآنزا باعث سردردهای بسیار بد، گلودرد و از دست دادن اشتها می‌شوند اما ویروس سین سیسیال تنفسی معمولاً این علائم را ندارد و در حالی که بسیار خاص توجه کنید. به عنوان مثال، طبق گفته آکادمی اطفال آمریکا، کوئید-۱۹ تنها یکی از سه عفونت است که باعث از دست دادن ناگهانی بویایی و چشایی می‌شود. کارشناسان بیمارستان متدیست نیویورک-پرسبیتریان بر کلین اظهار کردند: همه کسانی که به کوئید مبتلا می‌شوند این مورد را تجربه نمی‌کنند اما در واقع حدود ۴۰ درصد از بیماران حس بویایی و تا ۵۵ درصد حس

مصرف این دارو می‌کنند؛ در حالیکه آزیترومایسین تنها در صورتی که برخی عوارض عفونی ایجاد شده باشد، تجویز می‌شود. متأسفانه مصرف بی‌رویه آنتی‌بیوتیک‌ها سبب شده مقاومت نسبت به آنتی‌بیوتیک‌های اصلی که در عفونت‌ها موثر است، ایجاد شود. تزریق سرم و سفازولین نیز برای درمان کرونا جایگاهی ندارد. همچنین اصرار به انجام سی‌تی‌اسکن کار اضافه است و باید نهي شود. وی با تاکید بر لزوم استفاده از ماسک، عدم حضور در مجامع شلوغ و حفظ فاصله‌گذاری فیزیکی، اظهار کرد: متأسفانه برخی افراد حتی با وجود ابتلا به بیماری از منزل خارج می‌شوند اما باید بنا را بر این گذاشت که فرد مبتلا تا پنج روز در خانه استراحت کند و به شرط علامت نداشتن از خانه خارج نشود تا این اقدامات به تدریج باعث قطع زنجیره انتقال بیماری شود. شناسایی کنید. یک نکته مهم که باید به خاطر داشته باشید این است که امکان ابتلا به بیش از یک ویروس به‌طور همزمان



نیستیم. در حال حاضر با توجه به فعالیت مدارس، ایجاد احساس امنیت در مردم و کاهش سطح رعایت پروتکل‌های بهداشتی و... شیوع بیماری افزایش یافته است. **نسبت به دو هفته قبل** طباطبایی با اشاره به اینکه با استناد به آمار می‌توان گفت نسبت به دو هفته قبل شیوع بیماری افزایش یافته است، تصریح کرد: تاکنون همه موج‌های بیماری به شکل یکسان عمل نکرده به شکلی که دیدیم موج پنجم با سوبه دلتا بیمارزایی، ابتلا و مرگ‌ومیر شدیدی ایجاد کرد. شدت موج‌ها علاوه بر آنکه به ماهیت و قدرت آن سوبه‌ها و ویروس مرتبط است به میزان رعایت افراد هم وابسته است.

طباطبایی با اشاره به اینکه با استناد به آمار می‌توان گفت نسبت به دو هفته قبل شیوع بیماری افزایش یافته است، تصریح کرد: تاکنون همه موج‌های بیماری به شکل یکسان عمل نکرده به شکلی که دیدیم موج پنجم با سوبه دلتا بیمارزایی، ابتلا و مرگ‌ومیر شدیدی ایجاد کرد. شدت موج‌ها علاوه بر آنکه به ماهیت و قدرت آن سوبه‌ها و ویروس مرتبط است به میزان رعایت افراد هم وابسته است.

**علت افزایش کلی شیوع بیماری در کودکان**  
وی با اشاره به افزایش قدرت سرایت بیماری بویژه در کودکان، تصریح کرد: علت این افزایش کلی شیوع در کودکان شاید این باشد که

**برخی از علائم جدی در دو مورد از عفونت‌ها مشترک هستند به عنوان مثال، هم کوئید و هم آنفلوآنزا باعث سردردهای بسیار بد، گلودرد و از دست دادن اشتها می‌شوند اما ویروس سین سیسیال تنفسی معمولاً این علائم را ندارد و ویروس سین سیسیال تنفسی و آنفلوآنزا کمتر این علائم را نشان می‌دهند.**

وجود دارد و عفونت‌های هم‌زمان در کودکان رایج است. اگر ترکیبی از علائم را می‌بینید و نمی‌توانید بیماری را تشخیص دهید، مراجعه به پزشک ایده خوبی است. یکی از ساده‌ترین راه‌ها برای تشخیص آنچه شما یا فرزندتان به این علائم مبتلا شدید این است که به علائم

### دانه‌ای که برای کاهش وزن معجزه می‌کند

گروه **بهداشت و سلامت** - کینوا در زمان رژیم غذایی برای کاهش وزن به سلامت بدن کمک می‌کند. دانه کینوا و لاغری ارتباط زیادی با هم دارند. این ماده غذایی دارای مقدار زیادی پروتئین است. دانه‌های کینوا حاوی مقادیر بالایی از پروتئین هستند. از سوی دیگر مواد مغذی موجود در این دانه در زمان رژیم غذایی، عناصر و مواد مورد نیاز بدن را تأمین می‌کند. بسیاری از افراد بدون توجه به کاهش مواد مغذی بدن از خوردن برخی از غذاها از جمله برنج خودداری می‌کنند. در حالی‌که این روش باعث آسیب‌های جدی به بدن می‌شود. اما تأثیرات کینوا و لاغری ناشی از آن تأثیر مخرب ناشی از کمبود مواد غذایی را از بین می‌برد.



محقق روبین مورنو گفت: نوسانات خود به خودی در خلق و خوی و اعتماد به نفس، همانطور که متغیرهای مرتبط با آن مانند کیفیت خواب، لذت غذا و سطح استرس به‌طور مداوم با نشانگرهای اطمینان همراه نیستند. با این حال مشخص شده است که حالت‌های مربوط به خلق و خوی و سطح اطمینان در مقیاس‌های زمانی مختلف در نوسان هستند.

از این نظر اگر احساسات و قسمت‌های متناوب خلقی بخشی از طبیعت باشند، هنوز مطالعات کمی در مورد چگونگی تعامل این نوسانات خلقی با فرآیندهای عصبی-عضلانی به نفس در تصمیم‌گیری وجود دارد. برخی متخصصان از اسپانیا و آرتانتین یک مطالعه طولی را بر اساس دو آزمایش آنلاین آرتانتین آغاز کردند تا ارزیابی کنند که آیا نشانگرهای اطمینان ضمنی می‌تواند با حالات خلقی در

**گروه بهداشت و سلامت** - طبق یافته‌های علمی، نوسانات خلقی مانند خواب و تغذیه بر حالات شناختی ما همچون تصمیم‌گیری اثر گذار نیست. **طبیعت** - گروه تحقیقاتی «عصب‌شناس داکت» سال ۲۰۰۸ عصب‌شناس پرتغالی آنتونیو داماسیو، احساسات و نقش اساسی آن در رفتار عقلانی انسان را تجزیه و تحلیل می‌کند و ارتباط در پهنه بین احساسات و شناخت را تأیید می‌کند.

## آیا تغذیه بر تصمیم‌گیری‌های ما اثر می‌گذارد؟

بزرگسالان سالم مرتبط باشند یا خیر. مقاله‌ای در حوزه علوم اعصاب شناختی، عاطفی و رفتاری که سال ۲۰۲۲ منتشر شد، توضیح می‌دهد که از نمونه‌های ۵۰ شرکت‌کننده، عمدتاً در میان دانشجویان دانشگاه پمپشو فابرا، برای ردیابی حالات و تصمیم‌گیری افراد در یک دوره ۱۰ روزه متوالی در تنظیمات زندگی روزمره استفاده کردند. نتایج نشان داد که بین نوسانات

## باغبان‌ها کمتر به سرطان مبتلا می‌شوند

بارسلونا است و گفت: مردم می‌گویند انرژی در باغبانی وجود دارد که باعث می‌شود احساس بهتری داشته باشند. برخی از مطالعات مشاهده‌ای نشان داده‌اند افرادی که باغبانی می‌کنند تمایل به خوردن میوه‌ها و سبزیجات بیشتری دارند و وزنشان متناسب‌تر است. محقق لیت برای کارآزمایی بالینی خود ۲۹۱ بزرگسال غیر باغبان با میانگین سنی ۴۱ ساله از منطقه دنور را انتخاب کرد. بیش از یک سوم آن‌ها اسپانیایی تبار بودند و نیمی از خانواده‌های کم درآمد بودند. در اختصار آن‌ها یک قطعه باغ رایگان، مقداری بذر و نهال و یک دوره مقدماتی باغبانی گذاشتند. سپس در مورد میزان تغذیه و سلامت روان خود

محقق جیل لیت نویسنده ارشد مقاله گفت: این یافته‌ها شامل مضمونی می‌تواند نقش مهمی در پیشگیری از سرطان، بیماری‌های مزمن و اختلالات سلامت روان داشته باشد. دکتر لیت بیشتر دوران حرفه‌ای خود را صرف شناسایی راه‌های مقرون‌به‌صرفه و پایدار برای کاهش خطر بیماری‌ها، به‌ویژه در میان جوامع کم درآمد کرده است. باغبانی مکانی ایده آل برای شروع به نظر می‌رسد. لیت همچنین محقق مؤسسه بهداشتت جهانی

## پادزهری برای افسردگی در نوجوانان

برسبیم، فعالیت بدنی و ورزش کردن برای کاهش علائم کودکان و نوجوانان مبتلا به افسردگی مفید است. همچنین داده‌های این تجزیه و تحلیل نشان داده که حدود یک ساعت فعالیت بدنی برای سه روز در هفته بهترین تسکین را برای علائم افسردگی در کودکان و نوجوانان فراهم می‌کند. علاوه بر این، داده‌های این تجزیه و تحلیل نشان داد که برنامه‌های ورزشی کمتر از ۱۲ هفته، فواید بیشتری را به همراه دارد. احتمالاً به این دلیل که چنین برنامه‌ای کاملاً تعریف شده و به شرکت کنندگان احساس مثبت موفقیت می‌دهد.

نظرسنجی‌های دوره‌ای انجام دادند و سلامتی جسمی شان مورد بررسی قرار گرفت. گروه باغبان‌ها به‌طور متوسط روزانه ۱.۴ گرم فیبر بیشتر، نسبت به گروه کنترل می‌خورده‌اند. نویسندگان خاطر نشان کردند که فیبر تأثیر عمیقی بر پاسخ‌های التهابی و ایمنی دارد. در حالی که پزشکان حدود ۲۵ تا ۳۸ گرم فیبر در روز را توصیه می‌کنند، متوسط مصرف بزرگسالان کمتر از ۱۶ گرم فیبر است. جیمز هرت، مدیر برنامه پیشگیری و کنترل سرطان دانشگاه کارولینای جنوبی، از نویسندگان این

دکتر لیبسیوس گفت: این شغل برای بسیاری از مردم تحول‌آفرین و حتی نجات‌بخش است. برخی از آن‌ها مهاجران کم درآمدی هستند که اکنون در آپارتمان‌ها زندگی می‌کنند. داشتن یک باغ کوچک به آن‌ها امکان می‌دهد غذای کشور خود را پرورش دهند و دستورالعمل‌های سنتی را به خانواده و همسایگان خود منتقل کنند. ارتباط اجتماعی نیز گسترش می‌یابد. لیت گفت امیدوار است این یافته‌ها متخصصان سلامت، سیاست‌گذاران را تشویق کند تا به باغ‌های اجتماعی به‌عنوان بخشی حیاتی از سیستم سلامت عمومی نگاه کند.

نویسندگان این تجزیه و تحلیل نیز اعلام کردند که افسردگی دومین اختلال روانی شایع در میان کودکان و نوجوانان بوده و پیش‌بینی کننده قوی اختلالات روانی و خودکشی در آینده است. بر اساس گزارشی از مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های ایالات متحده (CDC)، در سال ۲۰۲۱ میلادی، تقریباً یک نفر از هر چهار جوان در این کشور اعلام کرده که اخیراً ۱۲ هفته، فواید بیشتری به دنبال درمان و مراقبت‌های سلامت روان بوده و تحت درمان گرفته است.



# اقتصاد کیش

روزنامه اقتصادی کیش مشترک می‌پذیرد:

**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 ۴۴۴۳۳۹۱۰ بارائه نظرات، انتقاد و پیشنهادات سازنده خود ما را در این امر یاری نمائید.