

آخرین وضعیت

«تب کریمه کنگو» در ایران

مهر - معاون مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت، آخرین وضعیت بیماری تب کریمه کنگو در کشور را تشریح کرد. دکتر محمود نبوی از مردم خواست هنگام خرید گوشت به مهر تأیید دامپزشکی روی کشتارها دقت کرده و ۲۴ ساعت گوشت نذری را در یخچال نگهداری کنند.

وی در رابطه با آخرین وضعیت ویروس تب کریمه کنگو در کشور گفت: امسال ۱۵ نفر به این بیماری مبتلا شده‌اند و ۴ مورد فوتی در استان‌های مازندران، کرمان، کرمانشاه و خراسان رضوی گزارش شده است.

به گفته دکتر نبوی این آمار با میزان ابتلای افراد در مدت مشابه در سال گذشته تفاوت چندانی نکرده چرا که سال گذشته ۳۹ مورد ابتلا و ۶ مورد فوتی داشته‌ایم. وی در مورد اقدامات انجام شده در این زمینه گفت: سالی دو بار در مناطقی که حساس‌تر هستند آغل دام‌ها از طریق سازمان دامپزشکی سمپاشی می‌شوند و همین طور سعی شده است از واردات دام به کشور که عمدتاً از مرزهای شرقی کشور صورت می‌گیرد جلوگیری شود.

نبوی در ادامه با بیان اینکه ۸ کشتارگاه صنعتی نیز در محدوده استان سیستان و بلوچستان احداث شده تا انتقال این بیماری کمتر باشد گفت: همچنین به افرادی که در کشتارگاه‌ها کار می‌کنند تأکید شده است که با وسایل حفاظتی مثل ماسک، دستکش و چکمه استفاده کنند و کشتار را به مدت ۲۴ ساعت در یخچال و در دمای ۸ تا ۴ درجه نگهداری کنند؛ البته ۶ ساعت نگهداری کشتار در یخچال کافی است اما طی این ۲۴ ساعت علاوه بر ویروس کریمه کنگو

سایر آلودگی‌ها هم از بین می‌رود.

نبوی با بیان اینکه عامل انتقال بیماری تب کریمه کنگو کنه‌ها هستند که ویروس آن به مدت ۱ تا ۲ هفته در بدن دام باقی می‌ماند به مردم توصیه کرد که از کشتاری که مورد تأیید سازمان دامپزشکی می‌باشد استفاده کنند و یا دام خود را از میادینی که دامپزشکی آنها را تأیید می‌کند تهیه نمایند.

گفتنی است علائم بالینی بیماری تب کریمه کنگو در چهار مرحله بروز می‌کند:

۱- دوره کمون: بستگی به راه ورود ویروس دارد. پس از گذش کنه، دوره کمون معمولاً یک تا سه روز است و حداکثر به ۹ روز می‌رسد.

۲- قبل از خونریزی: شروع علائم ناگهانی حدود ۱ تا ۷ روز طول می‌کشد و بیمار دچار سردرد شدید، تب، لرز، درد عضلانی (بخصوص در پشت و پاها)، گیجی، درد و سفتی گردن، درد چشم، ترس از نور (حساسیت به نور) می‌گردد.

۳- مرحله خونریزی‌دهنده: مرحله کوتاهی است که به سرعت ایجاد می‌شود و معمولاً در روز ۳ تا ۵ بیماری شروع می‌شود و ۱ تا ۱۰ روز طول می‌کشد. خونریزی در مخاط‌ها و خون‌ریزی زیرجلدی دیده می‌شود.

۴- دوره نقاهت: بیماران از روز دهم وقتی ضایعه‌های پوستی کم‌رنگ می‌شود، به تدریج بهبودی پیدا می‌کنند. مشخصه دوره نقاهت طولانی بودن آن به همراه ضعف می‌باشد.

سبزیجات برگ‌دار بخورید تا جوان بمانید

مهر- پژوهش‌های اخیر گروهی از محققان آمریکایی نشان می‌دهد که وجود سبزیجات برگ‌دار سبز در رژیم غذایی روزانه به حفظ توانایی‌های ذهنی کمک کرده و زوال شناختی را کند می‌کند. بر اساس تحقیقات انجام شده در مرکز پزشکی دانشگاه واش، به



سادگی می‌توان با افزودن سبزیجات برگ‌دار سبز همچون اسفناج، کلم پیچ، کاهو و برگ‌های خردل به رژیم غذایی، روند رشد زوال شناختی را در انسان کند کرد. «مارتا کالر موریس»، سرپرست تیم تحقیق، در این رابطه می‌گوید:

حقیقت از دست دادن حافظه و توانایی‌های شناختی در یکی از بزرگترین ترس‌هایی است که افراد مسن را درگیر خود می‌کند. افزایش مصرف سبزیجات برگ‌دار سبز می‌تواند یک راه بسیار ساده، مقرون به صرفه و غیرتهاجمی برای محافظت مغز انسان در مقابل بیماری‌های آلزایمر و زوال شناختی محسوب‌شود و بررسی‌ها نشان داده توانایی‌های شناختی افرادی که در وعده‌های روزانه خود یک یا دو بار از این سبزیجات برگ‌دار سبز استفاده می‌کنند، ۱۱ سال جوان‌تر از دیگران است.

ترکیبی برای رفع خارش و اگزما و کنترل دیابت

دیابت، بی‌قراری‌ها، رفع لکه‌ها، رفع خارش، رفع اگزما و... استفاده کنید چرا که این ترکیب به بدن لطافت می‌بخشد. این ترکیب از مخلوط ۶۰۰ گرم سدر و ۳۰۰ گرم موز و ۵۰ گرم حنای بی‌رنگ یا آب به دست می‌آید که می‌توان کمی روغن زیتون به آن اضافه کرد. برای رفع خارش نیز می‌توان آب کرفس یا عرق شاه‌تره با مقداری سرکه یا روغن گل سرخ مخلوط کرد که حتی می‌تواند به جای شامپو مورد استفاده قرار گیرد.



تسنیم - غلامرضا کرافشاری، متخصص طب سنتی درباره کنترل دیابت از طریق پوست گفت: یکی از ترکیباتی خوبی که به بدن انرژی می‌دهد و بدن را اصلاح می‌کند، ترکیبی از سدر، موز و حنا است. می‌توان به این ترکیب روغن زیتون افزود که در این صورت استفاده از این مخلوط بر پوست سردی‌ها را از بین برده و به باز شدن منافذ پوست کمک می‌کند و روغن زیتون این مخلوط مانع عفونت می‌شود. وی افزود: می‌توانید این مخلوط برای کنترل و درمان

باید و نبایدهای تغذیه در ماه مبارک رمضان

چه بخوریم، کی بخوریم و به چه میزان بخوریم!



کشمش و انواع میوه را با امثال زولبیا و بامیه جایگزین نکنید که چاقی و اضافه وزن را به دنبال خواهند داشت.

علاوه بر این موارد، توصیه می‌شود که در وعده‌های سحری و افطار از پرخوری، مصرف غذاهای چرب و سرخ‌کردنی و غذاهای حاوی مقادیر زیاد قندهای ساده مثل قند و شکر پرهیز و به جایش از غذاهای آب‌پز و بخارپز کبابی استفاده شود. همچنین از نوشیدن بیش از اندازه چای در وعده سحری اجتناب کنید چون چای باعث افزایش دفع ادرار و از دست رفتن نمک‌های معدنی که بدن شما در طول روز به آن احتیاج دارد می‌شود.

این توصیه در باره مصرف تنقلات هم نافذ است؛ توصیه می‌شود روزه داران عزیز از مصرف تنقلات زیاد در فاصله افطار تا سحر پرهیز کنند چون این قبیل مواد دیر هضم هستند و سبب می‌شوند که به هنگام سحر به دلیل پری معده میل به غذا کاهش پیدا کند.

توصیه خاص برای افراد خاص

سالمندان اگر روزه می‌گیرند باید مراقبت بیشتری نمایند و در سه وعده سحری، افطار و شام از مایعات مختلف به میزان حداقل ۱۰ لیوان استفاده نمایند. کاهش میزان آب در بدن سالمندان و کاهش قند خون ممکن است موجب سرگیجه شود و اینگونه سرگیجه‌ها اگر موجب سقوط شود برای سالمندان خطرآفرین است. مصرف میوه رنده شده، لبنیات خصوصاً شیر کم چرب، استفاده از انواع سوپ‌ها و آش‌ها در افطار و سحر و نوشیدن چای کم‌رنگ برای سالمندان مفید است و می‌تواند تعادل آب و املاح را برقرار کند.

روزه در افراد بیمار با توجه به نوع بیماری متفاوت است در بعضی از بیماری‌ها افراد می‌توانند با مشاوره با متخصص تغذیه روزه بگیرند و حتی گاهی روزه‌داری برای آنان مفید است ولی بیماران باید نظر پزشک معالج خود را ملاحظه اصلی قرار دهند و بدون مشورت اقدام نکنند به ویژه افرادی که تحت رژیم‌های خاص درمانی هستند.

مصرف مواد غذایی شیرین در وعده سحری توصیه نمی‌شود چرا که مصرف مواد غذایی شیرین با تحریک انسولین موجب ورود قند خون به داخل سلول‌ها و در نتیجه کاهش قند خون می‌شوند. به این ترتیب مصرف مواد غذایی شیرین و حاوی قندهای ساده مثل شیرینی و شکلات در وعده سحری موجب می‌شود شخص زودتر گرسنه شود.

این در حالی است که کر بوهیدرات‌های پیچیده مثل غلات (از جمله گندم، جو و...)، حبوبات (مثل عدس، لوبیا و...)، نان‌های سبوس‌دار و غذاهای حاوی فیبر مثل سبزی‌ها، حبوبات، غلات، میوه‌های با پوست، میوه‌های خشک به ویژه گلابی، آلو و انجیر و بادام در وعده‌های غذایی مخصوصاً سحری متفاوت است و به شدت توصیه می‌شود چرا که به آهستگی هضم می‌شوند و موجب می‌شوند احساس گرسنگی کمتری کنید.

برای تأمین آب مورد نیاز بدن، پس از صرف افطار و تا قبل از خواب به تدریج انواع میوه، چای کم‌رنگ و سایر مایعات به ویژه آب، مصرف کنید و آگاه باشید در طول روزه‌داری به این دلیل که دستگاه گوارش برای چندین ساعت خالی مانده، استراحت کرده و بعد از روزه‌داری به نحو بهتری اعمال خود را به انجام می‌رساند.

هنگام افطار و سحری چه چیزهایی نخوریم؟

یکی از عادات غلط غذایی روزه‌داران این است که به دلیل تشنگی زیاد در هنگام شروع افطار آب سرد، نوشابه و یا غیره استفاده می‌کنند، در حالی که متخصصان توصیه می‌کنند افطار خود را با کمی آب گرم و یا چای آغاز کنید؛ پس از آن می‌توان از خرما یا کشمش استفاده کرد زیرا این دو سبب کنترل اشتها می‌شوند و از بیش‌خواری به هنگام افطار ممانعت می‌کنند. مصرف خرما در ماه مبارک رمضان در تنظیم قند خون بسیار مفید است لذا توصیه می‌شود که در وعده افطار حتی المقدور ۵-۳ عدد خرما مصرف شود و فراموش نکنید از مصرف بیش از حد خرما نیز مانند سایر شیرینی‌ها پرهیز کنید. این در حالی است که تأکید می‌شود مواد غذایی طبیعی شیرین مثل خرما،

در ماه مبارک رمضان نیز مانند همیشه پیروی از برنامه غذایی متنوع و متعادل شامل پنج گروه اصلی غذایی (نان و غلات، میوه‌ها، سبزیها، گوشت و حبوبات و تخم مرغ، شیر و لبنیات) ضروری است و توصیه می‌شود افراد روزه‌دار همانند زمانی که روزه‌دار نیستند، سه وعده غذا بخورند؛ افطار، شام و سحر.

با توجه به اینکه فاصله صرف افطار تا وعده سحری نسبتاً طولانی است می‌توان در فاصله افطار تا سحری یک وعده غذایی مثل شام سبک را صرف کرد که البته این به وضعیت خود شخص و تمایل او به صرف غذا بستگی دارد.

فواید خوردن سبزیجات در روزه‌داری

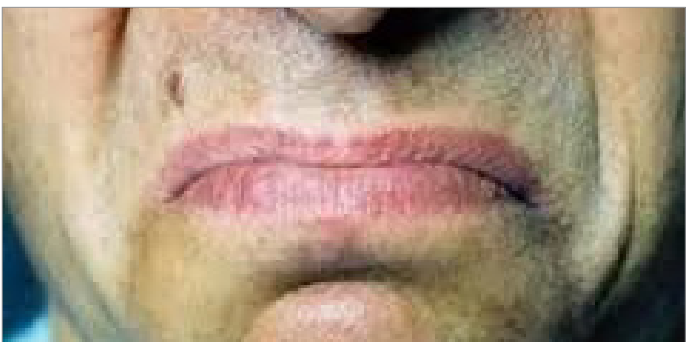
بهتر است غذای مصرفی در وعده سحری خصوصیات و ویژگی‌های وعده ناهار را داشته باشد تا از ایجاد گرسنگی در طول روز پیشگیری شود و در هنگام افطار مصرف غذاهای سبک و مختصر شامل گروه‌های غذایی شیر و لبنیات، مانند شیر و ماست و پنیر، میوه‌ها و سبزی‌ها و نان و غلات توصیه می‌شود که بر این اساس نان و پنیر و سبزی‌هایی از عادات خوب غذایی هموطنانمان در این ایام است.

علاوه بر اینها، مصرف شیر گرم و فرنی و یا شیر برنج در هنگام افطار مناسب است؛ همانگونه که استفاده از مواد غذایی آبکی مثل سوپ، آش، حلیم بدون روغن و همچنین مایعات به هنگام افطار و سحر موجب حفظ تعادل آب و املاح فرد روزه‌دار می‌شود. به این موارد باید استفاده متعادل از سبزیها و میوه‌ها در هنگام افطار و همچنین در فاصله زمانی بین افطار تا سحر را افزود به دلیل اینکه منبع خوبی از فیبر هستند و علاوه بر آنکه برای دستگاه گوارش بسیار مفید هستند، مانع بروز یبوست هم می‌شوند. البته نباید فراموش کرد که سبزی‌ها با دارا بودن مواد مغذی مختلف و آب، علاوه بر تأمین ویتامین‌ها و املاح مورد نیاز بدن، از تشنگی فرد در طول روز هم جلوگیری می‌کنند.

چرا مواد غذایی شیرین برای روزه‌داران خوب نیستند؟

چرا در ماه رمضان دهان تلخ می‌شود؟

ایسنا- مریم شیرمستی کارشناس تغذیه گفت: ریفلاکس معده از مهم‌ترین این مشکلات است و خصوصاً در افرادی رخ می‌دهد که بلافاصله بعد از صرف غذا آن هم در وعده سحر می‌خوابند. برای کنترل این شرایط باید از مصرف آب و مایعات فراوان همراه غذا خودداری کرد و از خوابیدن بلافاصله بعد از غذا و با معده پر پرهیز شود. تلخی دهان را از دیگر مشکلات شایع در ماه رمضان دانست که دلیل آن غلبه طبع صفرا است. در این صورت افراد باید بیشتر از غذاهای خنک استفاده کنند. همچنین مصرف عرق کاسنی دو مرتبه در روز و هر مرتبه یک نصف استکان مفید است. مصرف خاکشیر هم می‌تواند موثر باشد و از تلخی دهان در طول روز بکاهد. وی به افرادی که دچار این مشکل هستند توصیه کرد «بین وعده افطار تا سحر دو فنجان عرق نعناع مصرف کنند» و افزود: ورم معده از دیگر مشکلات گوارشی شایع در ماه رمضان است که در افراد مبتلا به زخم معده بیشتر دیده می‌شود.



باورهای غلط در مورد کلسترول تخم مرغ

وب‌دا- تخم مرغ بدلیل دارا بودن ۲۱۰ میلی‌گرم کلسترول در دهه‌های گذشته جایگاه مناسبی در سبد غذایی مردم نداشته چون تصور می‌شد که با خوردن آن کلسترول خون افزایش یافته و در نتیجه بیماری‌های قلبی-عروقی و خطر حمله قلبی را افزایش می‌دهد. حال آنکه تحقیقات ثابت می‌کند: تغذیه با تخم مرغ نه تنها تأثیر بسیار کمی در احتمال خطر بیماری‌های دارد، بلکه باعث کاهش پاسخ‌های التهابی در بدن می‌گردد. شواهد اپیدمیولوژیکی حاکی از این است که سرانه مصرف تخم مرغ در فرهنگ‌های مختلف ارتباطی با میزان بروز بیماری‌های قلبی نداشته است. آنچه که در تولید کلسترول خون در بدن نقش دارد اسیدهای چرب اشباع بویژه نوع ترانس است و نه کلسترول‌های غذایی؛ در تخم مرغ تنها یک سوم اسیدهای چرب آن از نوع اشباع بوده و کلسترولی هم که در اثر خوردن تخم مرغ در بدن تولید می‌شود از نوع کلسترول خوب و LDL کم‌آترژی‌تیک است.



ارتباط فشارخون بالا با آلزایمر

ایسنا- پزشکان در یک بررسی جدید دریافته‌اند افرادی که به لحاظ ژنتیکی مستعد ابتلا به فشارخون بالا هستند کمتر به بیماری آلزایمر مبتلا می‌شوند. متخصصان آمریکایی با اشاره به اینکه مبتلایان به فشارخون کمتر در معرض خطر ابتلا به آلزایمر قرار دارند اظهار کردند:

این ارتباط بیشتر به دلیل مصرف داروهای کاهنده فشارخون است.

در این بررسی اطلاعات ژنتیکی ۱۷ هزار و هشت فرد مبتلا به آلزایمر و ۳۷ هزار و ۱۵۴ نفر دیگر مورد مطالعه قرار گرفت تا ارتباط بین بیماری آلزایمر و مشکلات جسمی دیگر از جمله دیابت، چاقی و کلسترول بالا مشخص شود.

به گزارش خلیج تایمز، بررسی‌های این تیم تحقیقاتی حاکی از آن است که برخلاف تصور بیشتر مردم بالا بودن فشارخون با کاهش خطر ابتلا به آلزایمر ارتباط دارد. البته این ارتباط فقط به فشارخون سیستولیک بالا محدود می‌شود.

