سلامت

۹ ماده مغذی برای تقویت سیستم ایمنی

همانند ویتامین C، ویتامین E می تواند به عنوان یک آنتی اکسیدان قدرتمند عمل کرده که به بدن در مبارزه با عفونت کمک می کند.سیستم ایمنی از بدن ما در برابر عفونت و بیماری محافظت می کند. این در شرایطی است که رژیم غذایی تاثیر چشمگیری بر سلامت سیستم ایمنی دارد.
مصرف ناکافی از برخی مواد مغذی می تواند به اختلال در عملکرد سیستم ایمنی منجر شود. در ادامه با هشت ماده مغذی ضروری برای تقویت سیستم ایمنی بیشتر آشنا می شویم.

ویتامین C

احتمالا درباره ارتباط ویتامین C با شرایط سیستم ایمنی چیزهای زیادی شنیده اید و مرکبات را از بهترین منابع برای تامین این ماده مغذی می دانید اما مواد غذایی بسیاری وجود دارند که می توانند به دریافت ویتامین C بیشتر کمک کنند که از آن جمله می توان به سبزیجات برگدار مانند اسفناج و کیل، فلفل دلمه ای، جوانه های بروکسل، توت فرنگی و پاپایا اشاره کرد. ویتامین C در بسیاری از مواد غذایی وجود دارد و به راحتی می توانید نیاز روزانه خود به این ویتامین را از طریق مصرف یک رژیم غذایی متعادل تامین کنید.

ویتامین E

همانند ویتامین C، ویتامین E می تواند به عنوان یک آنتی اکسیدان قدرتمند عمل کرده که به بدن در مبارزه با عفونت کمک می کند. بادام، بادام زمینی، فندق، و دانه های آفتابگردان سرشار از ویتامین E هستند. از جمله سبزی های که این ماده مغذی در آنها وجود دارد نیز می توان به اسفناج و بروکلی اشاره کرد که می توانند به افزایش دریافت ویتامین E از طریق وعده هایی غذایی کمک کنند.

ویتامین B۶

ویتامین B٦ در نزدیک به ۲۰۰ واکنش بیوشیمیایی در بدن نقش دارد و یک ماده مغذی مهم برای ارائه عملکرد درست سیستم ایمنی محسوب می شود. از جمله منابع غذایی خوب برای این ویتامین می توان به موز، سینه مرغ بدون چربی، ماهی های آب سرد، مانند تن، سیب زمینی پخته و نخود اشاره کرد.

ویتامین A

برای دریافت ویتامین A می توانید مواد غذایی رنگارنگ را مصرف کنید. مواد غذایی سرشار از ترکیبات رنگی به نام کاروتنوئیدها مانند هویج، سیب زمینی شیرین، کدو تنبل، طالبی و کدو مسما از آن جمله اند. بدن انسان این کاروتنوئیدها را به ویتامین A تبدیل می کند و آنها یک اثر آنتی اکسیدانی دارند که به تقویت سیستم ایمنی در برابر عفونت کمک می کند.

ویتامین D

در صورت امکان، دریافت مواد مغذی ضروری برای حفظ سلامت بدن از طریق رژیم غذایی به جای مکمل ها بهتر است اما ویتامین D ممکن است از این قانون مستثنا باشد. شما می توانید با مصرف مواد غذایی مانند ماهی های چرب از جمله سالمون، خالمخالی، تن و ساردین و غذاهای غنی شده مانند شیر، آب پرتقال و غلات صبحانه میزان دریافت ویتامین D خود را افزایش دهید. افراد بسیاری در جذب ویتامین D از غذا با دشواری مواجه هستند، از این رو، در صورت ابتلا به کمبود این ویتامین باید با پزشک خود درباره مصرف مکمل ها صحبت کنید.

فولات/ اسید فولیک

فولات شکل طبیعی و اسید فولیک شکل مصنوعی این ویتامین است که به واسطه فواید سلامت خود به غذاهای مختلف اضافه می شود. برای دریافت فولات بیشتر می توانید به طور منظم سبزیجات سبز برگ، لوبیاها و نخود فرنگی مصرف کنید. همچنین، شما می توانید اسید فولیک را از غذاهای غنی شده مانند نان ها، پاستاها، و برنج و همچنین محصولات تهیه شده از گندم ۱۰۰ درصد کامل دریافت کنید.

آهن

آهن به حمل اکسیژن به سلول ها در بدن انسان کمک می کند و در اشکال مختلفی وجود دارد. بدن انسان می تواند آهن هم را به راحتی جذب کند که در منابع حیوانی مانند گوشت بدون چربی و ماکیان مانند مرغ و بوقلمون و همچنین غذاهای دریایی وجود دارد. آهن موجود در منابع گیاهی به نام آهن غیر هم شناخته می شود و از منابع خوب گیاهی برای این ماده مغذی می توان به لوبیاها، بروکلی و کیل اشاره کرد.

سلنیم

به نظر می رسد سلنیم اثر قدرتمندی بر سیستم ایمنی بدن انسان دارد، از جمله پتانسیل کند کردن واکنش های بیش از حد بدن به برخی از انواع تهاجمی سرطان را ارائه می کند. سیر، بروکلی، ماهی ساردین، ماهی تن، آجیل برزیلی و جو از جمله منابع غذایی خوب برای سلنیم هستند.
رویاز منابع غذایی خوب برای ماده معدنی روی می توان به صدف، خرچنگ، گوشت بدون چربی و ماکیان، لوبیای پخته، ماست و نخود اشاره کرد. به نظر می رسد روی به کند کردن واکنش بیش از حد سیستم ایمنی و کنترل التهاب در بدن کمک می کند.
زمانی که نمی توانید منابع غذایی تازه مصرف کنید از منابع منجمد استفاده کنیدبسته به این که کجا زندگی می کنید و در چه زمانی از سال قرار دارید، ممکن است همواره به محصولات غذایی تازه و با کیفیت بالا دسترسی نداشته باشید. به خاطر داشته باشید که منابع غذایی منجمد نیز می توانند مفید باشند. میوه ها و سبزی های منجمد می توانند از محتوای مواد مغذی مشابه با نمونه های تازه برخوردار باشند. تنها به این نکته توجه داشته باشید که محصولات فاقد شکر و سدیم افزوده را انتخاب کنید.

هیات موضوع قانون تعیین و تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین و تکلیف وضعیت ثبتی اراضی ساختمان های فاقد سند رسمی برابر رای شماره ۱۳۹۸۶۰۳۱۸۶۰۳۰۰۱۲۰۰ مورخ ۱۳۹۸/۰۳/۲۵ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ملک ناحیه ۲ رشت،تصرفات مالکانه بلامعارض خانم بانو بهرامی فرزند محمدعلی به شماره شناسنامه ٦ صادره از همدان در قریه شالکو در سه دانگ مشاع از ششدانگ یک قطعه زمین مشتمل بر ساختمان به مساحت ۲۶۳/۷۰ متر مربع پلاک فرعی ۳۸۱۶۳ ازاصلی ۷۷ مفروز مجزی از پلاک ۲۷۵ ازاصلی ۷۷ واقع دربخش چهار رشت خریداری ازمالک رسمی علی اکبر محمودزاده محرز گردیده است، لذا به منظور اطلاع عموم ، مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی میشود در صورتی که اشخاص نسبت به صدورسند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند، میتوانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دوماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض ، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند،بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۳۹۸/۱۲/٤
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۸/۱۲/۱۹
حسین اسلامی کجیدی
مدیر واحد ثبتی حوزه ثبت ملک ناحیه دو رشت
م الف ۵۳۰۳

عضو کمیته کشوری بیماری های واگیر خبر داد:

طرح تولید سرم درمان کرونا از پلاسمای بهبودیافتگان در ایران

عضو کمیته کشوری مبارزه با بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی از تلاش محققان کشور برای تولید سرم درمان بیماری ناشی از ویروس کرونا خبر داد و گفت: ٤٠ درصد مردم به این ویروس مبتلا و اغلب با علائم خفیف بهبود پیدا می‌کنند.
مینو محرز افزود: اکنون در مرحله اپیدمی و همه گیری بیماری ناشی از ویروس کرونا یا بیماری کووید ۱۹ در کشور هستیم و این جزو ذات اپیدمی است که حداقل ٤٠ درصد جامعه دچار این ویروس می شود تا بعد بیماری فروکش کند.
وی ادامه داد: هنوز به مرحله اوج بیماری نرسیده ایم و همچنان شاهد ابتلای روزافزون به این ویروس هستیم. پیش بینی است که طی دو تا سه هفته آینده همچنان روند صعودی این بیماری را شاهد باشیم و بعد از آن روند نزولی بیماری شروع می شود.
عضو کمیته کشوری مبارزه با بیماری های واگیر وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی گفت: این اتفاقی است که در چین هم افتاده است. در ایران نیز باید منتظر همه گیری حداقل ٤٠ درصد افراد جامعه به این ویروس باشیم اما بیش از ۸۰ درصد افرادی که به این ویروس مبتلا می شوند دچار بیماری خفیف با علائم خفیف می شوند و ممکن است آن قدر علائم بیماری خفیف باشد که خودشان هم متوجه نشوند.
فوق تخصص بیماری های عفونی افزود: قانون اپیدمی یک بیماری ویروسی این است که حداقل ٤٠ درصد افراد جامعه به این بیماری مبتلا می شوند. این پیش بینی متخصصان اپیدمیولوژی درباره بیماری کرونا در ایران هم است. پیش بینی اپیدمیولوژیست ها درست است و آن را قبول دارم. البته این بیماری در بین سالمندان شدیدتر است اما در بین افراد پیر هم ممکن است با علایم خفیف باشد و حتی احتیاج به مراقبت پزشکی هم نداشته باشند.
وی گفت: ایران جزو کشورهایی است که بعد از چین با اپیدمی بزرگ ویروس کرونا مواجه شده و حتی مشاهده شده که افرادی از ایران به کشورهای دیگر سفر کرده و به این ویروس مبتلا بوده اند که به احتمال زیاد این افراد جزو بیماران خفیف و کم علامت یا حتی بدون علامت بوده اند.

سه علامت ابتلا به کرونا

محرز افزود: اغلب جمعیت ٤٠ درصدی که احتمالا به ویروس کرونا مبتلا می شوند، بی علامت یا دچار علائم خفیف هستند و حدود نیمی از این افراد حتی متوجه نمی شوند که به ویروس مبتلا شده اند. به خصوص ابتلا به این ویروس در کودکان معمولا علامت چندانی ندارد. علامت اصلی این بیماری در افرادی که دچار علائم می شوند نیز بیشتر تب، سرفه خشک و تنگی نفس است و در تعداد کمتری ممکن است گلودرد مشاهده شود.
عضو کمیته کشوری مبارزه با بیماری های واگیر وزارت بهداشت گفت: توصیه های وزارت بهداشت مبنی بر ماندن در خانه و قرنطینه خانگی برای این است که شیوع این بیماری را کم کند. توصیه بسیار مهمی است که اگر مردم رعایت کنند میزان شیوع و همه گیری این بیماری بسیار کمتر می شود.
وی افزود: مدل قرنطینه ای که چین برای شهر ووهان اجرا کرد در کشور ما شدنی نیست زیرا حکومت چین با روش خود مردم را مجبور به ماندن در خانه کرد و حتی در خانه های مردم را قفل می کرد که بیرون نیایند. این شیوه با رَوحیه و فرهنگ مردم ایران شدنی نیست و از نظر حقوق بشر هم تبعات سنگینی دارد.



محرز ادامه داد: ویروس کرونای جدید در دنیا فقط یک نوع است که از نظر ژنوم ویروس همان ویروسی که در ووهان چین بوده اکنون در ایران و کشورهای دیگر هم گسترش یافته و تفاوتی ندارند. در مورد اینکه گفته می شود افراد بعد از ابتلا ممکن است دوباره به این بیماری مبتلا شوند هیچ سند علمی وجود ندارد و مشاهدات علمی نشان می دهد افراد بعد از یکبار ابتلا به این ویروس واکسینه می شوند به همین علت محققان در تلاش هستند تا از پلاسمای خون افرادی که واکسینه شده اند، داروی بیماری کووید ۱۹ را تولید کنند.

تلاش برای تولید سرم درمان کرونا در ایران

عضو کمیته کشوری مبارزه با بیماری های واگیر وزارت بهداشت گفت: پروپوزال و طرح تهیه دارو و سرم ایمنی از پلاسمای خون افراد بهبود یافته تهیه شده و محققان سازمان انتقال خون بر روی آن کار می کنند. در ایران نیز مانند کشورهای دیگر این پروژه در حال انجام است و اگر موفقیت آمیز بود، ممکن است در آینده نزدیک این دارو در کشور ما نیز تایید و تولید شود.
این فوق تخصص بیماری های عفونی افزود: اکنون سه دارو برای درمان بیماران مبتلا به کووید ۱۹ در ایران استفاده می شود که در چین، تایلند و جاهای دیگر هم استفاده شده و جواب داده و شامل داروی مالاریا، داروی آنفلوانزا و داروی ایدز است که همه آنها را در کشور به میزان لازم داریم و در بهبود بیماران جواب داده است.

اینفودمی بدتر از اپیدمی کرونا

محرز گفت: اکنون مهمتر از اپیدمی بیماری ناشی از ویروس کرونا، اپیدمی شایعات و اخبار کذب است که در جامعه مشکل ایجاد کرده و همه را نگران کرده است. اسم این اپیدمی را «اینفودمی» یا اپیدمی شایعات گذاشته اند. یکسری شیادان هم پیدا شده اند که درمان و داروی کرونا را کشف کرده اند و به دنبال بهره خودشان از این اوضاع هستند.
عضو کمیته کشوری مبارزه با کرونا افزود: ممکن است گرم شدن هوا هم بر کاهش اپیدمی بیماری موثر باشد اما مهمتر از آن این است که اپیدمی بیماری دوره ای دارد و بعد از ابتلای جمعیت مشخص مثلا حدود ٤٠ درصد دوره اپیدمی تمام می شود. در چین هم این اتفاق افتاد و اکنون روند بیماری رو به نزول است. اگر این طور نبود اپیدمی بیماری دائم باید ادامه پیدا می کرد.محرز درباره اعلام وزارت بهداشت مبنی جریمه شدن افرادی که بیماری خود را کتمان کنند گفت: نمی دانم منظورشان چه بود. چطور می شود کسی دچار بیماری شود و کتمان کند. باید مسئولان وزارت بهداشت در این مورد توضیح دهند. شاید مواردی بوده که ما اطلاع نداریم.
کیانوش جهانپور رئیس مرکز روابط عمومی و اطلاع رسانی وزارت بهداشت روز گذشته(جمعه) اعلام کرد: تاکنون موارد ابتلای قطعی به ویروس کرونا در کشور به ٤ هزار و ۷٤۷ نفر و فوت ناشی از آن به ۱۲٤ نفر رسیده و همچنین ۹۱۳ نفر بهبود یافته‌اند.

ریه و ۱۵ ماده غذایی برای تقویت سلامت آن

سیر از خواص ضد میکروب، ضد سرطان، و کاهنده فشار خون برخوردار است. مطالعات نشان داده اند که مصرف سیر اثر مثبتی بر بیماران مبتلا به اختلالات ریوی و سرطان ریه دارد.به گفته سازمان بهداشت جهانی، اختلالات تنفسی سالانه موجب مرگ حدود سه میلیون نفر در جهان می شود. هوای آلوده و یک سبک زندگی بد بر سلامت ریه ها تاثیرگذار هستند و این می تواند به دشواری در تنفس و بیماری های تنفسی مختلف منجر شود.
مصرف یک رژیم غذایی سالم می تواند نقش چشمگیری در تقویت سلامت ریه ها داشته باشد و به کاهش هزینه های دارویی و عمل جراحی منجر شود. در ادامه با ۱۵ ماده غذایی مفید برای سلامت ریه ها، چند نمونه از غذاهایی که باید از آنها پرهیز کرد و برخی تغییرات سبک زندگی موثر در تقویت این اندام های کلیدی بیشتر آشنا می شویم.

سیر

آلیسین ماده مغذی اصلی موجود در سیر است که مسئول فواید سلامت مختلف این ماده غذایی محسوب می شود. سیر از خواص ضد میکروب، ضد سرطان، و کاهنده فشار خون برخوردار است. مطالعات نشان داده اند که مصرف سیر اثر مثبتی بر بیماران مبتلا به اختلالات ریوی و سرطان ریه دارد.
مصرف دو تا سه حبه سیر در روز می تواند به محافظت از ریه ها در برابر عفونت و بیماری ها کمک کند. شما می توانید سیر را به کاری، سالادها، و چاشنی های سالاد اضافه کنید.

اسفناج

اسفناج و دیگر سبزیجات سبز برگ مانند کیل، برگ چغندر، و برگ تربچه سرشار از ویتامین ها و مواد معدنی هستند. دانشمندان دریافتند که اسفناج حاوی مواد شیمیایی گیاهی است که به پیشگیری از آسیب اکسیداتیو، کاهش التهاب و مبارزه با سرطان کمک می کنند.
مصرف حداقل یک پیمانه اسفناج در روز به تقویت ایمنی و حفظ سلامت ریه ها کمک خواهد کرد.

سیب

سیب سرشار از آنتی اکسیدان ها و مواد شیمیایی گیاهی مانند کاتچین ها، اسید کلروژنیک، و فلوریدزین است که به کاهش خطر آسم، سرطان، التهاب، و بیماری قلبی عروقی کمک می کنند.مصرف یک سیب در روز همراه با صبحانه یا به عنوان یک میان وعده می تواند به حفظ سلامت ریه ها کمک کند.

ماهی های چرب

ماهی های چرب مانند سالمون، خالمخالی، کپور و هادوک سرشار از اسیدهای چرب امگا-۳ هستند. این مواد به عنوان اسیدهای چرب چندغیراشباع شناخته می شوند زیرا در ساختار شیمیایی آنها بیش از یک پیوند دوگانه وجود دارد. این نوع از اسیدهای چرب دارای خواص ضد التهاب، ضد سرطان، آنتی اکسیدان و محافظت قلب هستند.مصرف ماهی های چرب یا مکمل های روغن ماهی می تواند به حفظ سلامت کلی بدن انسان کمک کند. شما می توانید با پزشک خود درباره میزان دوز مصرفی برای مکمل روغن ماهی مشورت کنید.

زنجبیل

زنجبیل یکی از درمان های خانگی قابل اعتماد برای مقابله با سرماخوردگی و گلودرد است. دانشمندان دریافتند که این ماده غذایی حاوی ترکیبی زیست فعال به نام جینجرول است. این ترکیب مسئول طعم تند زنجبیل است. همچنین، جینجرول به پیشگیری از آسم، میگرن و پرفشاری خون کمک می کند.
شما می توانید زنجبیل تازه را به اشکال مختلف به رژیم غذایی روزانه خود اضافه کنید.

توت ها

توت ها از جمله توت فرنگی، تمشک، کرنبری، توت سیاه و بلوبری حاوی اسیدهای فنولیک، فلاونوئیدها، تانن ها، اسید اسکوربیک و سایر مواد شیمیایی گیاهی مفید هستند. افزون بر تقویت سلامت ریه، این مواد غذایی به کاهش التهاب، تقویت ایمنی، محافظت از قلب، و مبارزه با انواع مختلف سرطان کمک می کنند.

زردآلو

زردآلو نه تنها میوه ای خوشمزه است بلکه محافظی قدرتمند برای ریه های شما محسوب می شود. زردآلو منبع خوبی برای



ویتامین C، ویتامین E، بتا کاروتن و لیکوپن است. تمام این ترکیبات آنتی اکسیدان هایی هستند که به مبارزه با رادیکال های آزاد مضر کمک می کنند. زردآلو از خواص ضد آلرژی، ضد میکروب، ضد التهاب و ضد سرطان برخوردار است.

بروکلی

بروکلی منبع خوبی برای سولفورفان است که از خواص آنتی اکسیدانی، ضد التهاب، ضد سرطان، و ضد میکروب برخوردار است. همچنین، این ماده توانایی خود در پیشگیری از سرطان های ریه، معده و سینه را نشان داده است.
برای تقویت سلامت کلی خود می توانید یک پیمانه بروکلی تفت داده یا کبابی را یک روز در میان مصرف کنید.

گریپ فروت

گریپ فروت به واسطه فواید سلامت مختلف خود شناخته شده است. این میوه کم کالری منبع خوبی برای ویتامین C، ویتامین B٦، تیامین، اسید فولیک و منیزیم است. همچنین، گریپ فروت حاوی یک فلاون زیست‌فعال به نام نارینجنین است که از خواص آنتی اکسیدانی و ضد التهاب برخوردار است.
مصرف نصف یک گریپ فروت در وعده غذایی صبحانه می تواند به دفع سموم از بدن و کاهش التهاب در دستگاه تنفسی کمک کند. با این وجود، در برخی موارد، مرکبات می توانند شرایط را بدتر کنند. از این رو، پیش از مصرف میوه های این خانواده برای درمان سرماخوردگی یا هر شرایط ریوی دیگر با پزشک خود مشورت کنید.

زردچوبه

زردچوبه از گذشته های دور برای کمک به بهبود مشکلات سلامت مختلف مورد استفاده قرار گرفته است. کورکومین، ماده فعال موجود در زردچوبه، مسئول فواید سلامت مختلف آن است. این ماده از خواص آنتی اکسیدانی، ضد التهاب، و ضد میکروب برخوردار است. این خواص، زردچوبه را به گزینه ای ایده‌آل برای مقابله با اختلالات التهابی، سرطان ها و چاقی بدل می کند.

لوبیاها، مغزدانه ها

لوبیاها و مغزدانه ها دو نقطه مشترک دارند: آنها منبع خوبی برای پروتئین بوده و از خواص ضد التهاب برخوردار هستند. از این رو، با مصرف آنها به کاهش التهاب، کلسترول، فشار خون و مدیریت چربی احشایی کمک می کند.
حدود یک پیمانه از لوبیاها و یک مشت از مغزدانه ها را هر روز مصرف کنید.

آووکادو

آووکادو سرشار از ویتامین های E، K، B٦، ریبوفلاوین، اسید پانتوتنیک، و نیاسین است و منبع خوبی برای اسیدهای چرب چندغیراشباع محسوب می شود. این ویتامین ها دارای خواص ضد التهاب و آنتی اکسیدانی هستند. برخی پژوهش ها نشان داده اند که مصرف آووکادو می تواند به کاهش آرتریت، التهابی در مفاصل، کمک کند.
برای تقویت سلامت خود می توانید روزانه نصف یک آووکادو را مصرف کنید.

ماکیان

مرغ و بوقلمون پرمصرف‌ترین انواع گوشت ماکیان و منابع خوبی برای پروتئین بدون چربی هستند. یک رژیم غذایی سرشار از گوشت ماکیان نشان داده است که خطر سرطان ریه را به میزان ۱۰ درصد کاهش می دهد. برای کسب بیشترین فواید، مصرف نمونه های بدون هورمون را مد نظر قرار دهید.

فلفل دلمه ای قرمز

فلفل دلمه ای قرمز منبع خوبی برای لیکوپن، ویتامین C، و بتا کاروتن است. این مواد از خواص آنتی اکسیدانی برخوردار هستند و به خنثی کردن رادیکال های آزاد مضر کمک می کنند. در نتیجه، ریه ها و دیگر اندام های حیاتی بدن محافظت شده و به بیماری و اختلالات دیگر مبتلا نمی شوند.

فلفل های چیلی

فلفل های چیلی تند هستند و با نظر شخصی می توانید آنها را به غذای خود اضافه کنید. کپسایسین موجود در فلفل عامل تندی این ماده غذایی است که البته از خواص آنتی اکسیدانی و ضد سرطان نیز برخوردار است.
مواد غذایی که در بالا به آنها اشاره شد به راحتی در دسترس هستند و افزودن آنها به رژیم غذایی روزانه دشوار نیست. تمام کاری که باید انجام دهید خرید هفتگی و نگهداری از آنها در یخچال است.از جمله غذاهایی که برای حفظ سلامت ریه ها باید از آنها پرهیز کرد نیز می توان به موارد زیر اشاره کرد:

- تخم مرغ
- نمک
- الکل
- نرم‌تنان صدفدار

توجه: پیش از مصرف یا پرهیز از مواد غذایی باید با پزشک خود در این زمینه مشورت کنید. پزشک با توجه به وضعیت سلامت، سابقه پزشکی، و آلرژی های غذایی، مواد غذایی مفید برای سلامت ریه را به شما توصیه خواهد کرد.
سبک زندگی مساله دیگری است که باید برای حفظ سلامت ریه ها به آن توجه داشت. یک سبک زندگی بد می تواند از بهبود مشکلات ریوی جلوگیری کند. از جمله تغییراتی که می توانید مد نظر قرار دهید می توان به موارد زیر اشاره کرد:

- ترک سیگار
- پرهیز از دود دست دوم سیگار
- مصرف رژیم غذایی سالم
- خواب کافی و با کیفیت
- ورزش روزانه

سلامت

هشدار نسبت به افزایش مسمومیت‌های الکلی

مصرف خوراکی الکل تاثیری در نابودی کرونا ندارد

رییس بخش مسمومین بیمارستان لقمان تهران با تاکید بر این‌که مصرف خوراکی الکل از هر نوعی، تاثیری در نابودی ویروس کووید۱۹ و ضدعفونی بدن ندارد، اظهار کرد: متاسفانه این روزها باور غلطی در برخی شکل گرفته که تصور می‌کنند شرب ترکیبات الکلی باعث ضدعفونی و پیشگیری از بروز عفونت ویروسی کرونا می‌شود، در حالی‌که این مساله هیچ پایه و اساس علمی نداشته و فاقد وجاهت قانونی است.
دکتر شاهین شادنیا، استاد گروه سم‌شناسی بالینی و مسمومیت‌های دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با تاکید بر عوارض شدید ناشی از مسمومیت با الکل متانول، تشریح کرد: آن چیزی که عملا برای ضدعفونی سطوح و نظیر آن استفاده می‌شود، الکل اتیلیک یا اتانول و یا همان الکل سفید است که محلول‌های ۷۰ درصد آن تهیه شده و به عنوان آنتی‌سپتیک برای ضدعفونی دست و سطوح استفاده می‌شود. این در حالی‌است که گاهی به‌جای اتانول از متانول یا الکل سمی چوب استفاده می‌شود که نقش و کارایی ضدعفونی‌کننده بالایی ندارد.
وی با بیان این‌که الکل اتیلیک خاصیت سمیت‌زایی به‌دنبال جذب پوستی ندارد، گفت: اگرچه همزمان با استفاده از اتانول برای ضدعفونی پوست، مقدار ناچیزی الکل جذب پوست می‌شود، با این حال خطر ایجاد سمیت ندارد.
این در حالی‌است که متانول که به‌عنوان الکل چوب شناخته می‌شود، یک الکل سمی بوده و استفاده از آن برای ضدعفونی کردن پوست و سطوح توصیه نمی‌شود، چراکه خاصیت آنتی‌سپتیک بالایی ندارد.دکتر شادنیا با هشدار نسبت به افزایش تعداد مراجعین دچار مسمومیت ناشی از مصرف الکل در بیمارستان‌ها، اظهار کرد: متاسفانه چیزی که این روزها شاهدیم این است که عده‌ای تصور می‌کنند که چون ویروس کووید۱۹ نسبت به الکل حساس بوده و با ضدعفونی دست و سطوح با الکل از بین می‌رود، بنابراین با شرب الکل نیز همین اتفاق در داخل بدن می‌افتد و در واقع به شکلی نقش ضدعفونی‌کننده در بدن ایجاد می‌شود، در حالی‌که این یک باور و تصور غلط، غیرعلمی و غیربهداشتی است.
وی خاطرنشان کرد: همین باور غلط باعث شده در چند روز اخیر شاهد بیمارانی باشیم که با تصور نابودی کرونا اقدام به شرب ترکیبات الکلی کرده‌اند و در برخی موارد این الکل متانول بوده و منجر به بروز مسمومیت حاد و شدید در افراد شده است.رییس بخش مسمومین بیمارستان لقمان تهران با اشاره به عوارض خطرناک شرب الکل متانول، تصریح کرد: مسمومیت با متانول می‌تواند منجر به ایجاد عوارض جدی چشمی از تاری دید، کاهش بینایی و کوری دائمی تا نهایتا درگیری‌های مغزی، کاهش سطح هوشیاری، کما و در نهایت مرگ بیمار شود.وی با اشاره به سمیت بالای متانول، عنوان کرد: مساله مهم بعدی، دشواری افتراق اتانول از متانول برای افراد عادی است، چراکه هر دو الکل اتیلیک و متانول بی‌رنگند.
دکتر شادنیا با تاکید مجدد بر این‌که باور نابودی کروناویروس با مصرف خوراکی الکل یک باور غلط است، اظهار کرد: طی روزهای اخیر با همین باور غلط شاهد مراجعه بیمارانی با علایم چشمی، کاهش سطح هوشیاری و عوارض جدی به خاطر مسمویت ناشی از مصرف الکل و این رفتار غلط غیرعلمی و غیربهداشتی بودیم.
وی با اشاره به وضعیت وخیم برخی مراجعان، تصریح کرد: خوشبختانه با انجام دیالیز، عوارض و علایم چشمی برخی بیماران برطرف و از بیمارستان مرخص شدند ولی متاسفانه طی همین چند روز اخیر شاهد دو مورد مرگ ناشی از مسمومیت با متانول بودیم.
رییس بخش مسمومین بیمارستان لقمان در پایان با تاکید بر این مساله که در شرایط فعلی همه بیمارستان‌ها و کادر درمان کشور درگیر درمان بیماران مبتلا به ویروس کرونا هستند، خاطرنشان کرد: در این شرایط باید سعی کنیم با مراقبت بیشتر و پرهیز از انجام رفتارهای غلط بی‌پایه و اساس، از بروز سایر بیماری‌ها و افزایش فشار کاری در اورژانس و مراکز درمانی و تحمیل بار اضافه بر سیستم درمان کشور، جلوگیری کنیم.

در ایام خانه تکانی نوروز؛

خطرات مواد شوینده را جدی بگیرید

ترکیب مواد شیمیایی مانند سفید کننده ها و لک برها با جوهر نمک بسیار خطرناک است زیرا بخار و گازهای ناشی از این اختلاط می تواند بسیار سمی باشد.
هرساله با نزدیک شدن ایام پایانی سال به دلیل استفاده نامناسب افراد از مواد شیمیایی و شوینده های خانگی هنگام نظافت منزل و خانه تکانی، شاهد افزایش مسمومیت ها به بخش اورژانس هستیم.متاسفانه بسیاری از افراد تصور می کنند مخلوط ساختن مواد سفید کننده و جرم گیر، اثر پاک کنندگی را افزایش می دهد. در حالی که بخار و گازهای ناشی از اختلاط این مواد منجر به مسمومیت استنشاقی شدید می شود و گاهی حتی صدمات برگشت ناپذیری نیز در ریه افراد به وجود می آورد.
شدت این نوع مسمومیت به مدت زمان تماس، میزان تماس و نوع ماده شوینده و همچنین چگونگی استفاده از آنها بستگی دارد. عواملی مانند بالا بودن سن و داشتن بیماری های قلبی و ریوی نیز احتمال ابتلا به این نوع مسمومیت را افزایش می دهد.
دکتر عبدالکریم پژومند، متخصص پاتولوژی (آسیب شناسی) قانونی و مسمومیت در این خصوص گفت: وسواس بیش از حد برخی از خانم های خانه دار در ایام خانه تکانی باعث شده تا سلامت جسمی شان به مخاطره بیفتد. به عنوان مثال آنها گاهی همزمان آب ژاول یا وایتکس و جوهر نمک را در فضای بسته حمام یا دستشویی مخلوط می کنند. این امر باعث مسمومیت، تخریب ریه و تنگی نفس می شود.
به گفته دکتر سید موید علویان، فوق تخصص گوارش و کبد نیز، اغلب مسمومیت ها به دلیل بی احتیاطی و به صورت اتفاقی رخ می دهند.این استاد دانشگاه بقیه ا... افزود: از مواد بازی (قلیایی) می توان آب ژاول، محلول های سفید کننده لباس ها، آمونیاک و آهک و از مواد اسیدی نیز می توان جوهر سرکه، جوهر گوگرد و اسید سولفوریک را نام برد.
این عضو فرهنگستان علوم پزشکی درباره نشانه این نوع مسمومیت اظهارداشت: تورم، بی رنگ شدن مخاط دهان و گلو، تهوع و استفراغ، شکم درد از جمله نشانه های این نوع مسمومیت است.
دکتر محمد جعفر فره وش، متخصص بیماری های داخلی نیز در اینباره اظهارداشت: بخارات متصاعد شده از مواد شیمیایی بیش از حد مضر و خطرناک است بنابراین باید در مصرف این مواد احتیاط شود.
این فوق تخصص گوارش و آندوسکپی افزود: موادی که بخار تولید می کنند، همین طور حلال ها و پاک کننده ها را نباید در فضاهای بسته و داخل منزل بکار ببرد. در صورت لزوم برای تهویه باید تمامی پنجره ها باز و هواکش بکار انداخته شود.