

۴ اشتباه رایج در شستن دست‌ها که باعث انتشار میکروب‌ها و ویروس‌ها می‌شود!



بی دقتی در شستن دست‌ها به جای آنکه دست شما را تمیز کند بیشتر باعث پخش میکروب‌ها و ویروس‌ها می‌شود.

باشگاه خبرنگاران جوان؛ به خوبی شناخته شده است که شستن دست‌ها با آب و صابون یکی از موثرترین راه‌ها برای جلوگیری از بیماری‌های عفونی است. طبق چندین مطالعه،این عادت ساده می‌تواند سالانه جان یک میلیون نفر را نجات دهد.

اما طفر ماجرا اینجااست که اکثر مردم به دلیل باورهای غلط عمیق،آن را به درستی انجام نمی‌دهند.

لشنباهات رایج در شستن دست‌ها:

۱. استفاده صرف از ضدعفونی کننده دست:

مشکل اصلی در این باور گسترده نهفته است که ضدعفونی کننده‌های دست مبتنی بر الکل می‌توانند جایگزین شستشوی سنتی با آب و صابون شوند.

در واقع،اگرچه ضدعفونی کننده‌های دست در برابر برخی از انواع میکروب‌ها موثر هستند،اما در از بین بردن ویروس‌های خطرناکی مانند نوروویروس که باعث گاستروانتریت شدید می‌شود،موفق نیستند. این ویروس خاص که در کشتی‌های کروز و در میان جمعیت‌های شلوغ شیوع پیدا می‌کند،تحت تأثیر الکل قرار نمی‌گیرد،اما به راحتی توسط آب و صابون ساده از بین می‌رود.

۲. عطسه یا سرفه در گودی آرنج بدون شستن دست‌ها:

بسیاری از مردم بر این باورند که فرو بردن عطسه در گودی آرنج،نیاز به شستن دست‌ها را از بین می‌برد. با این حال،حقیقت این است که میکروب‌ها هنوز هم می‌توانند به سطوح و افراد منتقل شوند،زمانی که بعداً صورت یا عینک خود را لمس می‌کنند. این نکته به ویژه زمانی اهمیت پیدا می‌کند که بدانید یک فرد معمولی روزانه ده‌ها بار صورت خود را لمس می‌کند،بدون اینکه متوجه شود.

۳. توجه به شستن دست‌ها فقط در فصول خاص: یک عادت رایج و نادرست که توسط مطالعات متعدد نشان داده شده است،این است که بسیاری از افراد در ماه‌های پاییز و زمستان،زمانی که آنفولانزا شایع است،دست‌های خود را بیشتر می‌شویند،در حالی که این عمل در مواقع دیگر کاهش می‌یابد. این رفتار این واقعیت را نادیده می‌گیرد که بسیاری از بیماری‌های عفونی،از جمله عفونت‌های روده‌از الگوی فصلی خاصی پیروی نمی‌کنند و از هر فرصتی برای شیوع استفاده می‌کنند،که این امر مستلزم بهداشت مداوم دست‌ها است.

۴. غفلت از شستن دست‌ها در مواقع بحرانی:

بسیاری از افراد پس از انجام فعالیت‌های به ظاهر بی‌ضرر،مانند خرید،غذا خوردن در رستوران یا مراجعه به پزشک،تمایل به غفلت از شستن دست‌ها دارند. این مکان‌ها که ما نسبتاً "تمیز" می‌دانیم،ممکن است در واقع کانون عفونت باشند،به خصوص با توجه به اینکه تنها ۲۳٪ از مردم پس از عطسه یا سرفه دست‌های خود را می‌شویند.

برای کاهش قرار گرفتن در معرض بسیاری از بیماری‌ها،متخصصان توصیه می‌کنند که دست‌ها را حداقل به مدت ۲۰ ثانیه با آب و صابون بشویید و تمام نواحی دست‌از جمله بین انگشتان و زیر ناخن‌ها را کاملاً بشویید. این چند ثانیه می‌تواند به معنای تفاوت بین مرگ و زندگی برای کسی یا بین شیوع بیماری همه‌گیر و مهار آن باشد.

کارشناسان همچنین بر اهمیت عدم اتکای صرف به ضدعفونی کننده‌های مبتنی بر الکل و حفظ عادت شستشوی دست‌ها در طول سال تأکید می‌کنند.

منبع: فاکس نیوز

هشدار سازمان غذا و دارو آمریکا:

جوهر خالکوبی خطرناک است

سازمان غذا و داروی ایالات متحده (FDA) به مصرف‌کنندگان خالکوبی (تاتو) هشدار می‌دهد که برخی جوهرهای خالکوبی از نظر وجود باکتری‌های مضر مثبت بوده‌اند و می‌توانند منجر به عفونت‌های جدی شوند.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از هلث دی نیوز، آزمایشات FDA نشان داد که برخی جوهرها به باکتری‌هایی مانند Pseudomonas aeruginosa آلوده شده‌اند که می‌توانند هنگام تزریق به پوست باعث عفونت شوند.

طبق بیانیه خبری AFD،این عفونت‌ها می‌توانند باعث تبورات قرمز،برآمدگی یا ضایعات شوند و در صورت عدم درمان صحیح،ممکن است جای زخم‌های دائمی باقی بگذارند.

FDA اعلام کرد: هر زمان که سد پوستی شکسته شود،خطر عفونت افزایش می‌یابد.

علاثم عفونت گاهی اوقات می‌تواند با یک واکنش آلرژیک لشنابه گرفته شود که می‌تواند باعث تأخیر در دریافت درمان مناسب شود.
در FDA در طی یک بررسی معمول از محصولات تاتو،جوهرهای آلوده را کشف کرد. این آژانس به روش‌های آزمایش میکروبیولوژیکی که معمولاً برای لوازم آرایشی استفاده می‌شود،تکیه کرد.

هر کسی که پس از انجام تاتو واکنشی را تجربه می‌کند،باید به پزشک مراجعه کند.

سلامت

منیزیم چه فوایدی برای سلامت دارد؟



منیزیم برای تشکیل استخوان مهم است و برخی از

مطالعات نشان داده‌اند که زنان و مردان با مصرف منیزیم بالاتر دارای استخوان‌های سالم تر هستند. همچنین شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد افزایش مصرف منیزیم می‌تواند چگالی استخوان را در زنان یائسه و سالخورده که با بیشترین خطر ابتلا به پوکی استخوان مواجه هستند،افزایش دهد.

بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت،منیزیم ممکن است به عنوان مکملی برای کمک به خواب استفاده شود. منیزیم،نقش مهمی در انتشار انتقال‌دهنده عصبی و آرامش عضلات دارد؛ بنابراین ممکن است این حقیقت وجود داشته باشد که منیزیم می‌تواند یک عامل کمک کننده به خواب باشد اما شواهد علمی پیرامون منیزیم و خواب هنوز نامشخص است. هنگام خوابیدن،پیش از مراجعه به مکمل‌های منیزیم،روش‌های بهداشتی خواب مانند حفظ یک خواب

پروتئین گیاهی یا حیوانی؛ برای مدیریت وزن چه بخوریم؟



مزایای سلامتی پروتئین‌های گیاهی نسبت به حیوانی

از نظر متخصصان تغذیه،پروتئین‌های گیاهی به‌طور کلی برای سلامت بدن بهتر از پروتئین‌های حیوانی هستند. یکی از دلایل این امر،وجود فیبر بیشتر در منابع گیاهی پروتئین نسبت به منابع حیوانی است. فیبر نقش مهمی در کاهش وزن و حفظ سلامت دستگاه گوارش دارد و به شما کمک می‌کند مدت زمان بیشتری احساس سیری داشته باشید. به عنوان مثال،یک فنجان لوبیای سیاه حاوی حدود ۴۲ گرم پروتئین و ۳۰ گرم فیبر است،در حالی که نصف فیله ماهی تقریباً ۴۳ گرم پروتئین و تنها ۴ گرم فیبر دارد. این تفاوت نشان می‌دهد که چگونه منابع گیاهی پروتئین می‌توانند به بهبود سلامت و کاهش وزن کمک کنند.

در نهایت،انتخاب پروتئین‌های گیاهی به‌عنوان بخشی از رژیم غذایی می‌تواند به کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن مانند دیابت نوع دوم و بیماری‌های قلبی کمک کند. با انتخاب منابع پروتئینی سالم‌تر،می‌توانید به بهبود سلامت عمومی بدن و کاهش وزن خود کمک کنید.

مزایای غذایی گیاهی برای سلامتی و کاهش خطر بیماری

غذاهای گیاهی به طور کلی برای سلامت عمومی بدن بهتر از غذاهای حیوانی هستند،زیرا معمولاً چربی‌های اشباع کمتری دارند. نوع خاص پروتئین و شیوه پخت آن نیز تأثیرگذار است؛ اما کاهش مصرف غذاهای بسیار فرآوری شده،به دلیل داشتن کالری و چربی اشباع بالا،توصیه می‌شود. غذاهای فرآوری شده نه تنها کالری بیشتری دارند بلکه اثرات مخربی بر بدن می‌گذارند. تحقیقات نشان می‌دهد مصرف بیش از حد گوشت قرمز،به ویژه فرآوری شده،می‌تواند با افزایش خطر ابتلا به دیابت نوع دوم،بیماری‌های قلبی و مرگ‌ومیر زودرس مرتبط باشد. انتخاب پروتئین‌های گیاهی به‌عنوان بخشی از رژیم غذایی روزانه می‌تواند به کاهش خطر بیماری‌های مزمن کمک کند.

منابع پروتئینی گیاهی اغلب دارای فیبر بیشتری هستند که به بهبود عملکرد دستگاه گوارش و افزایش احساس سیری کمک می‌کند. این امر باعث می‌شود که فرد کمتر به سمت غذاهای ناسالم و پرکالری جذب شود،که به نوبه خود می‌تواند به کاهش وزن و حفظ سلامتی کمک کند. برای بهره‌مندی از مزایای غذایی گیاهی،توصیه می‌شود که حداقل سه وعده در هفته از حبوبات و سایر منابع پروتئینی گیاهی استفاده کنید. ترکیب این منابع با یک رژیم غذایی متعادل که شامل میوه‌ها،سبزیجات و غلات کامل باشد،می‌تواند به بهبود سلامت عمومی

مداوم و کاهش زمان استفاده از صفحه نمایش و کاهش مصرف کافئین توصیه می‌شود. اگر منیزیم به عنوان کمک‌کننده به خواب امتحان می‌شود،تا حد امکان در حدود ۳۰۰ میلی گرم در روز مصرف شود که کمی کمتر از میزان توصیه شده روزانه برای بزرگسالان است.

و اما سلامت قلب

همچنین شواهد محدودی وجود دارد که نشان می‌دهد منیزیم می‌تواند سلامت قلبی عروقی را بهبود بخشد. مطالعات نشان داده‌اند که مکمل‌های منیزیم می‌توانند منجر به کاهش اندک فشار خون شوند و این در حالی است که اضافه کردن غذاهای پر منیزیم از طریق رژیم غذایی "DASH" فشار خون را حتی بیشتر کاهش می‌دهد. این نتیجه‌گیری ممکن است به دلیل فواید گسترده خوردن غذای بیشتر مانند میوه،سبزیجات،حبوبات و غلات کامل باشد نه فواید خود منیزیم.

مطالعات مشاهده‌ای متعدد همچنین نشان می‌دهد که مصرف بیشتر منیزیم می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و سکته مغزی را کاهش دهد.

خطر مصرف مکمل‌های منیزیم کم است. عوارض جانبی عمدتاً شامل اسهال بوده و هیچ اثرات طولانی‌مدت شناخته‌شده‌ای از مصرف مکمل‌های منیزیم وجود ندارد. با این حال،دوزهای بسیار بزرگ مانند حدود ۵۰۰۰ میلی گرم در روز می‌توانند کشنده باشد. اگر در این فکر هستید که مکمل‌های منیزیم به فرزندتان بدهید،ابتدا با پزشک متخصص اطفال این موضوع را در میان بگذارید.

مصرف سبزیجات در وعده‌های

غذایی،راهی موثر برای پیشگیری از چاقی



عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد اظهار کرد: چاقی یک

معضل جدی سلامت عمومی است و مصرف مستمر سبزیجات در تمامی وعده‌های غذایی نقش بسیار موثری در پیشگیری از ابتلاء به چاقی دارد.

به گزارش خبرنگاری مهر به نقل از وب‌دنازهر خراسانچی متخصص تغذیه و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد،با اشاره به روند رو به افزایش چاقی در جهان،گفت: پیش‌بینی می‌شود طی پنج تا شش سال آینده نیمی از جمعیت دنیا دچار چاقی شوند. این وضعیت ریسک ابتلاء به بیماری‌های متعددی را افزایش می‌دهد و حتی اختلالات روانی ناشی از ناراضیاتی ظاهری را در افراد به دنبال دارد. خراسانچی با بیان اینکه پیشگیری از چاقی باید از ابتدای زندگی،حتی پیش از تولد و در دوران بارداری مادران آغاز شود،ادامه داد: تغذیه انحصاری با شیر مادر برای نوزادان و رعایت وزن متناسب و سبک زندگی سالم برای مادران امری ضروری است.

وی افزود: مهم‌ترین بازه زمانی برای پیشگیری از چاقی،دوران کودکی و نوجوانی است؛ زیرا عادات و رفتارهای تغذیه‌ای افراد در این سنین شکل می‌گیرد و می‌تواند از چاقی در بزرگسالی جلوگیری کند. این متخصص تغذیه توصیه کرد: مولد غذایی با قند و چربی زیاد (نشانگر رنگ قرمز) کمتر مصرف شوند و میان وعده‌ها،به ویژه در کودکان و نوجوانان،شامل میوه‌ها و سبزیجات باشد.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد بیان کرد: فعالیت بدنی منظم حداقل ۱۵۰ دقیقه در هفته؛ ازجمله پیاده‌روی با سرعت همراه با افزایش ضربان قلب توصیه می‌شود علاوه بر این اصلاح عادات غذایی و مصرف سه وعده اصلی و میان وعده‌های سالم اهمیت دارد.زیرا حذف وعده‌های غذایی منجر به پر خوری در وعده‌های بعدی می‌شود.

وی ارتباط مستقیم بی‌خوابی و خواب ناکافی با ابتلاء به چاقی را مهم دانست و افزود: بزرگسالان و کودکان باید دست‌کم هفت ساعت خواب شبانه منظم داشته باشند،علاوه بر این مدیریت استرس و پرهیز از روی آوردن به غذاهای شیرین و پرکالری در زمان استرس می‌تواند به کنترل وزن کمک کند.

خراسانچی بیان کرد: بر اساس یافته‌های پژوهشگران،۴۰۰ تا ۷۰ درصد احتمال ابتلاء به چاقی منشأ ژنتیکی دارد،اما سبک زندگی و عادات روزانه می‌تواند تأثیر زن‌ها را تعدیل کنند.

وی اظهار دلش: چاقی می‌تولد منجر به افزایش فشار خون،کلسترول و خطر بیماری‌های قلبی،مقاومت به انسولین،دیابت نوع ۲،برخی سرطان‌ها،مشکلات گوارشی،بیماری‌های کبدی،آبسه خواب و آرتروز شود،همچنین عوارض چاقی در بارداری می‌تولد سلامت مادر و جنین را تهدید کند.

خراسانچی خاطر نشان کرد: اصلاح عادات غذایی،مصرف مداوم سبزیجات و میوه‌ها،فعالیت بدنی مستمر،رعایت خواب کافی و مدیریت استرس، کلید پیشگیری از چاقی و بیماری‌های مرتبط با آن است.

عطر ها و لوسیون‌ها می‌توانند مکانیسم دفاعی بدن را تضعیف کنند



محصولات بهداشتی رایج مثل عطر ها و لوسیون‌ها می‌توانند سپر دفاعی نامرئی بدن در برابر آلودگی را تضعیف کنند.

باشگاه خبرنگاران جوان، دانشمندان دانشگاه پنسیلوانیا در تحقیقی جدید به یافته‌ای نگران‌کننده دست یافته‌اند: محصولات بهداشتی رایج مانند عطرها و لوسیون‌ها می‌توانند مکانیسم دفاعی طبیعی بدن را تضعیف کنند. این مطالعه که در مجله علمی Science Advances منتشر شده،نشان می‌دهد که این محصولات شیمیایی ترکیب هوای اطراف بدن را تغییر داده و از توانایی طبیعی بدن در مقابله با ازن مضر می‌کاهد.

بر اساس یافته‌های این پژوهش،بدن انسان به طور طبیعی توسط یک «میدان اکسیداسیون» نامرئی احاطه شده است. این میدان نتیجه واکنش شیمیایی میان چربی‌های طبیعی پوست و ازن موجود در هولست و رادیکال‌های هیدروکسیل تولید می‌کند. این رادیکال‌ها نقش کلیدی در خنثی‌سازی ازن مضر دارند،پیش از آنکه وارد سیستم تنفسی شوند و آسیب برسانند.

نتایج آزمایش‌ها نشان داد که استفاده از لوسیون‌های بدون بو می‌تواند غلظت این رادیکال‌های محافظ را تا ۱۴۰ درصد کاهش دهد و واکنش پذیری آن‌ها را تا ۱۷۰ درصد افزایش دهد. عطرها نیز اثرات مشابهی داشتند،اما تأثیر آن‌ها کوتاه‌مدت‌تر بود.

دون هیون ریم،یکی از نویسندگان این تحقیق،می‌گوید: «ما مثل شمع‌هایی هستیم که حرارت بدنمان یک محیط شیمیایی خاص در اطراف ما ایجاد می‌کند. اما محصولات آرایشی این تعادل ظریف را بر هم می‌زنند.»این یافته‌ها به‌ویژه در مورد افرادی که بیشتر وقت خود را در محیط‌های بسته می‌گذرانند،نگران‌کننده است. در چنین محیط‌هایی،ازن می‌تواند از بیرون نفوذ کرده و ابتاشه شود. کاهش قدرت دفاعی طبیعی بدن در این شرایط می‌تواند خطرات جدی برای سلامت ایجاد کند،هرچند اثرات دقیق این اختلال هنوز نیاز به بررسی بیشتری دارد.

این مطالعه توجه بیشتری به اثرات پنهان محصولات بهداشتی و آرایشی بر سلامت انسان و محیط‌زیست را طلب می‌کندو نشان می‌دهد که انتخاب آگاهانه‌تر این محصولات می‌تواند به حفظ بهتر سلامت و تعادل طبیعی بدن کمک کند.