

شنبه- بیستم شهریورماه ۱۳۹۵ — سال نوزدهم — شماره ۴۰۹۴

بیشتر بدانیم

آقایان! با ریزش موی سر، اینگونه مقابله کنید

آیا شما هم هر روز صبح از خواب بیدار می‌شوید و روی متکای خود مومیبینید؟ ریزش موی سر در مردان معمولاً علل متفاوتی دارد و با پیشرفت علم، راه های درمان آن نیز کشف شده است. به طور کلی، متخصصان پوست و زیبایی معتقدند که تغذیه درست و سالم، استفاده از محصولات بهداشتی مناسب و درمان های پزشکی مرتبط، همگی می توانند در حل مشکل ریزش موی آقایان موثر باشند. در ادامه قصد داریم روش های موجود برای کنترل و درمان ریزش موی سر را به آقایان معرفی کنیم. با ما همراه باشید.

متأسفانه، این یک حقیقت تلخ است که ریزش موی سر در آقایان اغلب اوقات خارج از کنترل بوده و درمان قطعی ندارد. بیشتر متخصصان معتقدند که بروز این مشکل در آقایان ژنتیکی بوده و نمی توان روند آن را متوقف کرد.

امار، روش های وجود دارد که به استحکام و سلامت موی سر کمک کرده و روند ریزش آن را آهسته تر می کند.

در این مقاله یکسری روش های آسان و قابل اجرا که می توانند در کاهش ریزش مو و به تاخیر انداختن تاسی موثر باشند، ارائه شده است.

تغذیه سالم

با اینکه رژیم غذایی مناسب کللا موی سر شما را نجات نمی دهد، اما می تواند روند ریزش و کاهش آن را کندتر کرده و سلامت آنها را تا حد زیادی تضمین کند.مصرف انواع شیرینی، شکر، چربی های اشباع شده و غذاهای سرخ کردنی، همگی می توانند سلامت عمومی بدن و البته موهای شما را به خطر انداخته و ریزش آن ها را سریع تر کنند.بنا براین، با مصرف غذاهای سرشار از پروتئین، اسیدهای چرب و چربی های مفید، استحکام و ضخامت موهای خود را تقویت کرده و رشد آنها را بهبود بخشیده و تاسی سر را تا حد بسیار زیادی به تعویق اندازید.در ضمن مصرف آب به اندازه کافی نیز ضروری است. مصرف روزی ۸ لیوان آب، به بهبود رطوبت ساقه‌های مو و حفظ و قوام آن‌ها کمک می کند.خشکی مخاط پوست سر نقش مهمی در ریزش موها دارد.

شامپو مناسب

برای شستشوی سر از شامپوهایی استفاده کنید که حاوی اسانس و یا روغن گیاهان دارویی طبیعی مثل زردمارز و یا نعنا باشند.

زیرا این مواد طبیعی پوست سر شما را تحریک کرده و در نتیجه باعث افزایش گردش خود در آن می شوند و در نهایت روند رشد موها را بهبود می بخشند.در ضمن، از مصرف شامپوهایی که شامل مواد شیمیایی مثل پارابن و یا سولفات هستند، خودداری کنید.

لیزر درمانی

لیزر درمانی به طور کلی نمی تواند از تاسی جلوگیری کند، اما به کاهش روند ریزش مو کمک می کند.زیرا، اشعه لیزر حجم خون موجود در پوست سر را افزایش داده و باعث بهبود رشد موی سر می شود.برای این منظور، می توانید با مراجعه به یک متخصص، از این روش مدرن استفاده نمایید.خوشبختانه، این روش عوارض جانبی شدیدی نداشته و برای آقایان بسیار موثر است.

جایگزین کردن مو با عمل جراحی

روش دیگری که امروز برای رفع تاسی استفاده می شود کشت مو با انجام عمل جراحی است.

بر اساس این روش، مطلق میل شخص در خصوص اینکه موهای بلند می خواهد یا کوتاه، مشخص کشت مو می تواند از موهای موجود در نواحی قفسه سینه، پشت یا کمر شخص و حتی از موهای اهدایی توسط دیگران استفاده کرده و در قسمت های بی موی سر بکارگردد.



علم- فناوری

شناسایی افراد حتی ۲۵۰سال پس از مرگ!

دی‌ان‌ای برای شناسایی انسان‌ها مورد استفاده قرار گیرد.
از آنجایی که پروتئین‌های مو در دی‌ان‌ای از ثبات و پایداری بیشتری برخوردار هستند، از این روش می‌توان برای شناسایی انسان‌های باستانی و حل رمز و راه‌زایی که در دراز مدت فراموش شده استفاده کرد.
تجزیه و تحلیل دی‌ان‌ای معمولاً برای شناسایی افراد در علم پزشکی قانونی و باستان شناسی استفاده می‌شود زیرا دی‌ان‌ای منحصراً به فرد است.
با این حال، دی‌ان‌ای به راحتی تخریب می‌شود و این روش عملاً در دراز مدت بی‌فایده و ناکارآمد است.
پاک تیم به رهبری "گلندن پارکر" از آزمایشگاه ملی لارنس لورمور در کالیفرنیا، در تلاش برای غلبه بر این مشکل بررسی کردند که آیا پروتئین موجود در موی انسان می‌تواند ابزار دیگری برای شناسایی افراد را ارائه دهد یا خیر.
محققان در این پژوهش بدن چند انسان مومیایی شده را مورد بررسی قرار دادند که همگی در حدود ۲۵۰ سال سن داشتند.
در این پژوهش مشخص شد که پروتئین‌های موجود در موی این انسان‌ها با گذشت این همه سال هنوز تخریب نشده و همچنان پایدار هستند.
آنها این نمونه‌ها را همراه با نمونه موی ۷۶ انسان اروپایی، آمریکایی و آفریقایی تبار مورد تجزیه و تحلیل قرار دادند.
این تیم در مجموع موفق به یافتن ۱۸۵ نشانگر پروتئین مو شدند، که به باور آنها ممکن است برای ارائه یک الگوی منحصر به فرد برای یک فرد و اینکه بتوان آن فرد را در میان جمعیت یک میلیون تشخیص داد، کافی باشد.
این روش جدید می‌تواند در کمک به کارکنان پزشکی قانونی برای یافتن سرنخ‌هایی از افراد مجرم موثر باشد همچنین به باستان شناسان برای شناسایی بقایای هر رزمز و رازی که گذشته به جا مانده است کمک کند.
این پژوهش در Plos One به چاپ رسیده است.

موفقیت محققان کشور در تولید ار گانیک گیاه زعفران

محققان مرکز رشد پارک علم وفنآوری کرمانشاه پس از چهار سال تحقیق توانستند زعفران ارگانیک را تولید کنند.
جنور محمدی مجری این طرح زعفران را گیاهی از تیره زنبقیان دانست و گفت: در این تحقیقات توانستیم زعفران پاک و سالم بدون کاربرد سم و کود شیمیایی تولید کنیم.
وی با تاکید بر این که زعفران تولید شده ارگانیک است، یادآور شد: برای تولید ارگانیک محصولات باید به مدت سه سال مزروع از هیچ سم و کود شیمیایی استفاده نکرده باشد.
مجری این طرح با تاکید بر این که در مزروع زعفران ارگانیک از ریز مغذی‌ها و محلول‌های پاششی استفاده شده است، افزود: از سال ۱۳۹۱ اقدام به تولید کشت ارگانیک زعفران در کرمانشاه کردیم.
محمدی زعفران را مناسب برای بهبود عملکرد سیستم گوارش و افزایش اشتها دانست و ادامه داد: آنجا که این محصول به گردش خون کمک می‌کند، موجب کاهش اختلالات کلیه، مثانه و کبد می‌شود. علاوه بر آن زعفران خاصیت تسویه‌کنندگی خون و ضدالتهابی دارد.
وی زعفران را گیاهی نیمه گرمسیری دانست که در مناطقی که دارای زمستان‌های ملایم و تابستان گرم و خشک داشته باشند، رویش دارد.
این محقق با تاکید بر این که گیاه زعفران مقاومت بالایی در برابر سرمای زار دارد، خاطر نشان کرد ولی از آنجا که دوران رشد این گیاه مصادف با پاییز و زمستان و اوایل بهار است از این‌رو برای کشت آن نیاز به هوای مناسب و معتدل است.



یک محقق طب اسلامی در چهارمخال و بختیاری گفت: کسانی که به علت وجود قارچ‌هایی در بدن بوی تعریق بدن دارند از جای سبز استفاده کنند.

لامپ هوشمندی که ۲۷سال عمر می کند!

لامپ هوشمند جدید مجری‌های یک اپلیکیشن همراه است که برای استفاده از عملکردهای پیشرفته‌ای فناوری، می‌توان اپلیکیشن مخصوص آن را دانلود کرد که همچنین با استفاده از این اپلیکیشن، روشن و خاموش می‌شود. علاوه بر این، لامپ جدید دارای ۱۶ میلیون طیف رنگ و یک تایمر بوده و می‌تواند انواع نورها مانند نور صبحگاه و عصر را برای کاربران شنیده سازی کند. همچنین برای مجالس و مهمانی‌های مختلف می‌توان این لامپ را بر روی حالت Disco Mode قرار داد تا با تابش‌های متنوع و هیجان انگیز فضایی پر شور و نشاط را برای شما رقم بزند. این لامپ شگفت انگیز دارای حمل و نقل و فروش بین‌المللی بوده و قیمت آن در حدود ۴۰ دلار است.



آدمس جزء محبوب ترین تقلاتلیست که همه ی ما در کودکی عاشق آن بودیم و الان هر وقت که بتوانیم برای خوشبو کردن دهان و ... از آن استفاده میکنیم. بدن ما می تواند طعم دهندها را جذب کند اما نمی تواند «زین آدمس» را تجزیه کند. بنابراین کودکان نباید تا زمانی که یاد می گیرند آدمس را باید بچوند، نه اینکه آن را قورت بدهند. از آن استفاده کنند. در ادامه درباره ی مزایا و مضرات آدمس برای کودکان بیشتر صحبت میکنیم. با ما همراه باشید.

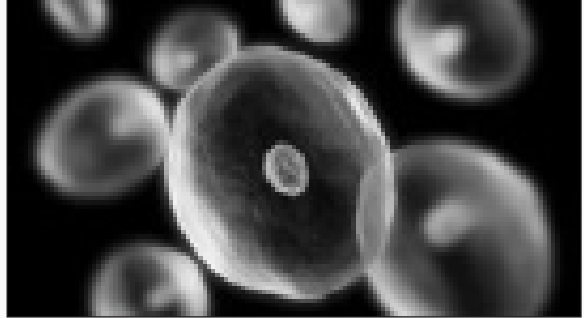
اغلب مردم آدمس جویدن را یک جور غذای میان وعده تلقی می کنند. برخی از طعم و مزه آنها لذت می برند، برخی با جویدن آدمس راحت می شوند و احساس آرامش می کنند. حتی عدهای از طریق آدمس جویدن می خواهند کمتر هوس غذا خوردن کنند. در این میان، کودکان نیز از قافله عقب نمانده‌اند و حتی در برخی مواقع تلاش می کنند از بزرگ‌تره‌انیز پیشی بگیرند. آنها با عوارض جویدن آدمس را باید مقورت دادن آن آشنانیستند. بچه‌ها از آدمس جویدن لذت می برند. دهان اسنان جایگاه مناسبی برای رشد باکتری‌های مختلف است؛ مخصوصاً باکتری‌هایی به نام «لستریتو کوکوس» که مسئول تخریب دندان‌ها هستند. آدمس جویدن باعث افزایش ترشح بزاق در دهان و در نتیجه خنثی شدن اسید بیشتر می‌شود. اما متأسفانه اغلب آدمس‌ها بسیار شیرین هستند و حتی باعث باقی رفتن سطح اسیدها نیز می‌شوند. طعم شیرین برخی از آدمس‌ها مثل آدمس‌های زالیپتول باعث برطرف شدن این مسئله می‌شود. بنابراین راسن گاهی آدمس جویدن در کودکان نه تنها مضر نیست بلکه مفید هم هست. فقط باید به نوع آدماسی که به فرزندتان می‌دهید، نیز توجه کافی داشته باشید.

چیزی که در مورد آدمس جویدن خوب است، خاصیت از بین رفتن و خراب نشدن آن است. شما بارها و بارها آدمس را می جوید، اما باز هم به همان شکل است. تقریباً همه ما گاهی اوقات یک تکه آدمس را می‌بلعیم. این اتفاق در کودکان بیشتر از بزرگ‌ترها رخ می‌دهد اما پزشکان می‌گویند که جای نگرانی نیست. حتماً تا به حال شما نیز شنیده‌اید که می‌گویند یک تکه آدمس تا ۷ سال در معده می‌ماند، اما این جمله اصلاً صحت ندارد. معده ما توانایی تجزیه هر کدن یک تکه آدمس را ندارد ولی سیستم گوارشی به حرکت خود ادامه می‌دهد. به عبارت دیگر، آدمس در دستگاه گوارش تجزیه نمی‌شود ولی حرکت می‌کند و از بدن دفع می‌گردد. بلعیدن تکه‌های درشت آدمس در کودکان و یا حتی چند تکه کوچک آدمس در طول یک مدت زمان کم و کوتاه، باعث مسدود شدن دستگاه گوارشی در برخی موارد بسیار نادر می‌شود. مخصوصاً اگر آدمس به همراه یک چیز غیر قابل تجزیه مثل یک سکه کوچک و یا حتی مقداری تخم آفتابگردان بلعیده‌شود.

کودکان نمی‌دانند که آدمس برای جویدن است نه بلعیدن. یک آدمس از شیرین کننده، طعم‌دهنده، رزین و مواد نگهدارنده تشکیل می‌شود. بدن ما می‌تواند طعم دهندها را جذب کند اما نمی‌تواند «زین آدمس» را تجزیه کند. بنابراین کودکان نباید تا زمانی که یاد می‌گیرند آدمس را باید بچوند نه اینکه آن را قورت بدهند از آن استفاده کنند، تقریباً اغلب کودکان در ۵ سالگی درک بیشتری از این مسئله دارند، بنابراین بهتر است به کودک خردسال خود تا این زمان آدمس ندهید.

تقریباً زیاده‌روی در مصرف هر چیزی مضر است. آدمس جویدن به صورت افراطی مخصوصاً آنهایی که قند و طعم دهندهای زیاد دارند، باعث تخریب دندان‌ها می‌شود.

مشارکت سلول های بنیادی در شروع سرطان



محققان به این نتیجه رسیده اند که سلول های بنیادی ممکن است یک تعیین کننده اصلی خطر سرطان باشند.
این ایده که سلول های بنیادی ممکن است یک تعیین کننده اصلی خطر سرطان باشند در بین جامعه علمی مورد بحث و چالش است. برخی از محققان بر این باورند که کارسیونزهای محیطی نقش مهم تری در ایجاد خطر سرطان دارند.
در مطالعه‌ای جدید محققان دانشگاه کمبریج اثبات کرده اند که سلول های بنیادی نقش بسیار مهمی در شروع سرطان در اندام های مختلف موش دارند.

شانشی رخ دان اشتباهات تصادفی در دی ان ای سولوی نقش مهمی را در شروع سرطان ایفا می کند اما امر مختص برخی سلول های خاص مانند سلول های بنیادی است و دقیقاً چگونه اکثرورهای دیگری مانند کارسیونز های محیطی در سرطان دخیل هستند به خوبی مشخص نیست.
برای نشان دادن این مطلب که فاکتورهای محیطی نقش بیشتری در سرطان دارند یا سلول های بنیادی، محققین کمبریج از یک مارکر مولکولی خاص به نام «Prom1» برای نشان دادن فعالیت سلول ها در اندام های مختلف در سراسر زندگی موش استفاده کردند. در آن نمونه ها، سلول های «Prom1+» سلول های بالغ و تقسیم نشونده بودند که اندام ها را ترمیم و بازسازی نمی کردند و در برخی دیگران سلول ها، سلول های بنیادی شدید فعال بودند. با ردیابی سلول های «Prom1+» در همه اندام های اصلی موش در سراسر زندگی این حیوان، آن ها را نتوانستند درابند که در چه اندام هایی این سلول ها به طور فعال در حال تقسیم هستند. آن ها در این مطالعه نشان دادند که تنها بافت ها و اندام هایی با سلول های بنیادی شدید افعال هستند که دچار سرطان می شوند. همچنین آن ها نشان دادند که وقوع اسید با بافت های مانند کبد، منجر به پیدار کردن سلول های بنیادی خفته می شود و در نتیجه این سلول ها شدیداً تکثیر کرده و منجر به افزایش خطر سرطان می شوند.
در بخشی دیگر از این مطالعه آن ها نشان داده اند که سلول های بنیادی در نوزادان حیوانی در مقایسه با سلول های بنیادی پاک کمتر احتمال دارد که متحمل تغییر شکل ها و تمایزهای بدخیم شوند.

ساخت قطعه‌ای برای مقابله باسارقان وجیب‌برها

محققان موفق به طراحی و ساخت یک دستگاه کوچک الکترونیکی شدند که بر روی اجسام مختلف قرار گرفته و حرکت و جابجایی آنها را به کاربر اطلاع دهد.
این قطعه الکترونیکی که به اندازه یک سکه است، Stilla نام داشته و برای مقابله باسرقت اشیاء مختلف مانند کیف پول و لپ‌تاپ طراحی شده است.فعال سازی این قطعه بسیار ساده بوده و کاربران به راحتی و تنها با فشار این قطعه یا از طریق اپلیکیشن همراه آن که برای سیستم عاملهای اندروید و iOS طراحی شده، می‌توانند از آن استفاده کنند.این قطعه به افراد مبتلا به بیماری های آسم، آلرژی و ناراحتی های قلبی مخاطبین اصلی تریق واکنس آنفلوآنزا هستند. وی بروز برخی ویروس های آنفلوآنزا را در افراد ذکر شده خطرناک دانست و گفت: واکنس آنفلوآنزا برای تقویت سیستم ایمنی در گروه های ذکر شده است تا در صورت ابتلا به برخی سوش های (ویروس های) آنفلوآنزا، سیستم ایمنی قادر به مقابله با آنها باشد. وی در ادامه تفکر رایج در جامعه مبنی بر اینکه با تزریق واکنس آنفلوآنزا بدن در برابر تمام ویروس های سرماخوردگی و آنفلوآنزا مقاوم می‌شود را غلط برشمرد و بیان کرد: حداقل می‌رسد در حال حاضر دستگاه تشخیص حرکت Stilla برای جمع آوری منبع مالی در کمپینی بر روی سایت“ Indigogo” قرار گرفته است.



علمی و سلامت

توصیه‌ها و هشدارها

با این روش ها، راه های عرق کردن را سد کنید

این روزها زمین گرم تر و گرم تر میشود و از طرفی مردم دنیا به تغذیه ی خود توجه نمیکندند و مزاج همه به سمت غذاهای تند یا شور برگشته است به علاوه مصرف میوه و سبزیجات معطر رو به کاهش میباشد. تمام این ها دست به دست هم میدهند تا شما هم بیشتر عرق کنید هم بوی بد عرقتان تقویت شود. خوراکی هایی که میخوریم تأثیر مستقیم بر بوی بدن ما دارند ولی نگران نباشید؛ در ادامه ما طی چند مرحله چند روش به شما معرفی میکنیم که بتوانید هم از تعریق بیش از حد خود جلوگیری کنید هم بوی تند عرق را سرکوب کنید.

به طور کلی لیمو یکی از کم ربات ضد باکتری و ضد قارچ است. با ترکیب مقداری آب و لیمو تازه می توانید بوی بد بدن را از بین ببرید. کافیتست تا یک پارچه ی نخی تمیز را به این ترکیب آغشته کرده و به محل مورد نظر، زیر بغل ها و کف پا بمالید. این روش نیز روشی سریع در از بین بردن رایحه ی نامطبوع بدن است.

تمام مردان و زنانی که به آراستگی و نحوه ی پوشش خود در مجامع و اماکن اهمیت میدهند با یک چالش بزرگ روبرو هستند. تعریق بدن؛ تعریق بدن که معمولاً در تمام فصول سال به خصوص فصل گرم تابستان رخ میدهد، ناشی از دفع سموم از طریق سلول های پوستی به همراه کمی آب است. این عمل به طور شبانه روزی و با متابولیسم و کاتابولیسم در بدن اتفاق می افتد و اصولاً بیماری را به شمار نمی آید. اما در بسیاری از شرایط باعث تشدیدگی فرد شده است. در این مقاله چند روش پرد برای کند تر کردن یا توقف عرق بدن در اختیار شما عزیزان قرار خواهیم داد.

مرحله ی اول :

۱- بین بردن بوی بد عرق

۱- عطر و اسبری

این روش رایج ترین راه برای از بین بردن سریع بوی بد عرق از بدن است. ذرات معطر اسبری شده به طور گسترده بر روی پوست نشسته و باعث از بین بردن بوی عرق و همچنین خوشبو نمودن بدن هستند. اگر چه همانطور که عطر به سرعت بر تو از بین میربد، دوام آن چندان زیاد نیست و کمکی به جلوگیری از تعرق دوباره نخواهد کرد.

۲- آب و لیمو

به طور کلی لیمو یکی از کم ربات ضد باکتری و ضد قارچ است. با ترکیب مقداری آب و لیمو تازه می توانید بوی بد بدن را از بین ببرید. کافیتست تا یک پارچه ی نخی تمیز را به این ترکیب آغشته کرده و به محل مورد نظر، زیر بغل ها و کف پا بمالید. این روش نیز روشی سریع در از بین بردن رایحه ی نامطبوع بدن است.

توجه: لیمو خاصیت اسیدی قوی دارد و اگر با آب رقیق نشود احتمال ملتهب شدن پوست و مشکلات بعدی وجود دارد، پس اگر بعد از این روش احساس داغی و سوختگی کردید، کل ترکیب را با آب از روی بدن پاک نموده و چند ساعت بعد با ترکیبی رقیق تر این کار را تاحتاح کنید.

۳- ضد عفونی کننده ی دست

این ماده معمولاً جزئی از وسایل پیک نیک و مسافرت است و از آن در مواقعی که صابون و آب برای شستشو در دسترس نیست استفاده می شود. حال اگر در یک شرایط اضطراری نیاز به از بین بردن بوی بد عرق بدن خود داشتید می توانید مقداری از ضد عفونی کننده را به انگشتان خود مالیده و سپس انگشتان را به محل مورد نظر تماس دهید.

مرحله ی دوم: از بین بردن دامن ی بوی بد با تغییر سبک زندگی

۱- هر روز دوش بگیرید

همانطور که همه میدانیم، استحمام به از بین بردن بوی بد عرق کمک بزرگی میکند، حال اگر این عمل به صورت منظم و روزانه تکرار شود می تواند به طور کلی بوی بد را از بدن شما دور نگه دارد. در هنگام استحمام توجه داشته باشید که نقاط دور دست و دشوار را نیز حتماً بشویید و تا حدی این کار را ادامه دهید تا سلول های مرده از سطح پوست شما (که باعث بوی نامطبوع می شوند) جدا شوند.

۲- البسه خود را مرتباً بشویید

پوشیدن لباس شسته نشده یکی دیگر از راه های تولید باکتری های شامل بوی بد در سطح پوست است. اگر پس از تعریق زیاد لباس خود را نشویید، روز بعد پس از پوشیدن آن احساس مطبوعی نخواهید کرد. همیشه سعی داشته باشید تا لباسهایتان بوی تازه ی بدهند.

۳- به رژیم غذایی خود بیشتر توجه کنید

برخی از مواد غذایی اثاث تأثیر زیادی بر روی سیستم تعریق بدن دارند. تا حد امکان از خوردن این مواد غذایی اجتناب کنید.
غذا های تند
سیر و پیاز
شکر

به عنوان جایگزین مناسب و سلامت برای موارد بالا می توانید:

انواع سبزیجات

خشکبارها

روغن های مفید (زیتون و آووکادو)

نعناع و زر ماری

راه به رزم خود اضافه کنید

۴- از اضطراب دوری کنید

استرس تأثیر مستقیم بر روی غدد آپوکرین بدن دارد. این غدد در زیر پوست قرار داشته و وظیفه ی ترشح عرق را دارد. پس با اضطراب و استرس بیش از حد میزان عرق شما بیشتر شده و بدن شما بوی نامطبوعی خواهدید گرفت. برای فرار از اضطراب روزانه می توانید مدیتیشن (استراحت بدون هیچگونه فکر) یا یوگا انجام دهید. عبادت، نماز و خواندن کتب آسمانی نیز کمک شایانی به آرامش هرچه بیشتر بدن شما خواهد کرد.

متخصص تغذیه:

پاییز نزدیک است

این دانستیهای پزشکی را دریابید!

یک متخصص تغذیه گفت: بر فصل پاییز از عواملی که باعث خشک و سرد شدن بدن می‌شود پرهیز کنید.

رضا عزیزی اظهار داشت : با آغاز فصل پاییز و سردی هوا باید رژیم های غذایی خود را تغییر دهید تا دچار سرماخوردگی نشوید زیرا این بیماری یک عارضه متداول است که با تغذیه نامناسب در فصول مختلف به این مبتلا می‌شود. وی افزود: برای این انتقال این بیماری افزود: عطسه، سرفه کردن و دست دادن سریع تر راه های انتقال ویروس ها و باکتری ها در زمان سرماخوردگی به انسان است.وی با اشاره به عالم سرماخوردگی در انسان، عنوان کرد: بی اشتها بی، تب و لرز، کسالت، حالت تهوع، التهاب چشم، درد ناحیه قفسه سینه، سر، گردن، استخوان و احساس سنگینی در تنها پس از علائم بیماری سرماخوردگی در انسان است. عزیزی در ادامه بیان کرد: در فصل سرد پاییز باید بیش از ۸ لیوان آب بنوشید، حتی نوشیدن مایعات به صورت گرم، مانند چای، شیر و میوه و سبزیجات تازه به دلیل اینکه حاوی آب هستند نیز جاکزین برای مصرف است. وی درباره مصرف شیرینی در این فصل عنوان کرد: مصرف شیرینی های طبیعی در فصل پاییز مفید است، زیرا باعث تولید گرما و محفوظ ماندن انسان از هوای سرد می‌شود ولی بااین‌حال در هوای سرد از مصرف بعضی غذاهای پدید پرهیز کرد، افزود: در هوای سرد از مصرف خوراکی های خشک همچون گوشت، غذاهای سرخ شده و کبابی، به دلیل تشدید خشکی بدن و بروز علائم بی خوابی و وسواس پرهیز کنید. وی با بیان اینکه در فصل پاییز مصرف گیاهان دارویی نیز از بروز بیماری های فصلی به افراد جلوگیری می‌کند، افزود: گیاهانی همچون آویشن، بابونه، بنفشه و پونه به دلیل داشتن خواص دارویی، خورند، و بخور دادن آنها برای بهبود بیماری های فصل پاییز، اثر چشمگیری دارند.وی درباره مصرف سوپ در فصل پاییز اظهار داشت: مصرف سوپ در این فصل به دلیل تقویت نیروی بدنی افراد و جلوگیری از بروز سرماخوردگی موثر است، طوری‌که برای آماده کردن آن از مواد غذایی مانند سیر، هویج، کرفس، کلم، کوجه فرنگی، جعفری و لیمو تازه که حاوی ویتامین هستند، استفاده کنید.

دبیرانجمن داروسازان تهران:

چه کسانی باید واکنس آنفلوآنزا تزریق کنند؟

دبیرانجمن داروسازان تهران گفت:کودکان، بیماران مبتلا به آسم و ناراحتی های قلبی و افراد بالای ۶۵ سال گروه هدف تزریق واکنس آنفلوآنزا هستند.

محمدرضا دری در خصوص تزریق واکنس آنفلوآنزا، عنوان کرد: کودکان، افراد بالای ۶۵ سال و افراد مبتلا به بیماری های آسم، آلرژی و ناراحتی های قلبی مخاطبین اصلی تریق واکنس آنفلوآنزا هستند. وی بروز برخی ویروس های آنفلوآنزا را در افراد ذکر شده خطرناک دانست و گفت: واکنس آنفلوآنزا برای تقویت سیستم ایمنی در گروه های ذکر شده است تا در صورت ابتلا به برخی سوش های (ویروس های) آنفلوآنزا، سیستم ایمنی قادر به مقابله با آنها باشد. وی در ادامه تفکر رایج در جامعه مبنی بر اینکه با تزریق واکنس آنفلوآنزا بدن در برابر تمام ویروس های سرماخوردگی و آنفلوآنزا مقاوم می‌شود را غلط برشمرد و بیان کرد: واکنس موجود تنها در مواردی که سیستم ایمنی فرد به دلیل بیماری و یا سن قادر به مقابله با ویروس های خطرناک بیماری را نباشد، مفید است.

وی زمان خاص تزریق این واکنس را پیش از شروع فصل سرما و در شرایط سلامت کامل فرد خواند و افزود: برای کاهش عوارض ناشی از این واکنس، تزریق آن در شرایط سلامت کامل فرد توصیه می‌شود هرچند که مصرف آن در حین سرماخوردگی نیز منعی ندارد. دری اظهار کرد: به دلیل ایمنی های ناپایدار واکنس آنفلوآنزا حداکثر تا یکسال پس از تزریق آن، باید آن را سالیانه تکرار کرد.

وی با بیان اینکه تمام رندهای موجود در بازار کلاً معتبر بوده و موارد تولید کارشناسان خیره سازمان غذا و دارو هستند، یادآور شد: تزریق این واکنس برای جلوگیری از سرماخوردگی و در افراد عادی تأثیر خاصی نداشته بلکه برای طیف خاصی از آنفلوآنزاها بوده و در کودکان، بیماران و افراد بالای ۶۵ سال بیشتر توصیه می‌شود.

