آنفولانزا تا چند روز احتمال سرایت دارد؟

بیماری‌های مختلف در مدت زمان شخصی می‌توانند امکان انتقال به افراد سالم را داشته باشند.

در بیشتر عفونت‌های ویروسی، فرد مبتلا به ویروس، پنج تا هفت روز پس از ظاهر شدن علائم، می‌تواند بیماری خود را به دیگران منتقل کند.

در این گزارش با مدت زمانی که بیماری‌های مختلف می توانند انتقال پیدا کنند، بیشتر آشنا می‌شویم.

سرماخوردگی

سرماخوردگی از بیماری‌هایی است که از فردی به فرد دیگر منتقل می‌شود، بنابراین مهم است که بدانیم یک فرد مبتلا چند روز می‌تواند منبع عفونت برای افراد سالم باشد. در سرماخوردگی، حداکثر انتشار ویروس‌ها در سه روز اول اتفاق می‌افتد و در روز پنجم کاهش می‌یابد.

آنفولانزا

آنفولانزا همچنین یک بیماری شایع ویروسی است که معمولا از پاییز تا اوایل بهار شیوع پیدا می کند. شدت این بیماری در میان افراد مختلف متفاوت است، اما غالبا به عطسه، سرفه و خستگی منجر می‌شود. سویه‌های مختلفی از ویروس این بیماری وجود دارد. به گفته دکتر اکاترینا پوپووا احتمال سرایت آنفولانزا از فرد بیمار به فرد سالم تا هفت روز وجود دارد.

روتاویروس

براثر بیماری‌هایی با علائم تب بالا، استفراغ و اسهال ناشی از عفونت روتاویروس، پاتوژن وارد محیط می‌شود. پاتوژن‌ها عوامل بیماری زایی هستند که به طور کلی به دو دسته زنده و غیر زنده تقسیم می‌شوند. پاتوژن‌ها که میکروارگانیسم هستند، موجب ایجاد بیماری‌های کم خطر مثل سرماخوردگی و یا پر خطر مثل مالاریا و ایدز می‌شوند، البته همه میکروارگانیسم‌ها بیماری زا نیستند. بیماران مبتلا به روتاویروس به طور متوسط ۳ تا ۷ روز اول ابتلا می‌توانند بیماری را منتقل کنند.

سرخجه

سرخجه یک بیماری ویروسی است که سرخک آلمانی یا سرخک سه روزه نیز نام دارد، زیرا تب بیمار بعد از ۳ روز قطع می‌شود. گاهی ضایعات پوستی آن شبیه سرخک یا مخملک تظاهر پیدا می کند.

دوره نهفتگی این بیماری بین ۱۴ تا ۱۷ روز می‌باشد و می‌تواند تا ۲۱ روز نیز متغیر باشد. دوره سرایت بیماری سرخجه از یک هفته قبل از بروز ضایعات پوستی شروع می‌شود و تا حداقل ۴ روز پس از آن ادامه می‌یابد. سرخجه یک بیماری به شدت مسری است. سرخجه رکورددار مدت دفع پاتوژن است و نوزادانی که مبتلا به سرخجه مادرزادی هستند ممکن است تا ماه‌ها بعد از تولد، ویروس را دفع کنند.

آبله مرغان

آبله‌مرغان یک بیماری هوابرد است که از طریق سرفه و عطسه فرد مبتلا به‌راحتی از فردی به فرد دیگر سرایت می کند. دوره نهفتگی آن، ۱۰ تا ۲۱ روز است و پس از آن، بثورات، ظاهر می‌شوند. این بیماری از ۱ تا ۲ روز قبل از شروع بثورات، تا زمانی که تمام تاول‌ها پوسته پوسته شوند یعنی معمولاً ۵ تا ۶ روز پس از شروع بثورات در حالت عفونی است و احتمال انتقال دارد.

سرخک

سرخک یک عفونت دوران کودکی است که در اثر نوعی ویروس ایجاد می‌شود. این بیماری تنفسی و به‌شدت واگیردار است. در واقع ۹۰٪ افراد فاقد ایمنی که با بیمار مبتلا به سرخک زندگی می کنند این بیماری را از او می گیرند. دورهٔ نهفتگی به‌طور میانگین ۱۴ روز است و چهار روز پس از بروز راش‌ها قابلیت سرایت دارد.

زونا و آبله مرغان هردو توسط یک ویروس ایجاد می‌شوند. پوپووا هشدار داد در لحظه باز شدن حباب‌ها، فرد مبتلا به زونا می‌تواند افرادی که بیمار نبوده و واکسینه نشده‌اند را مبتلا کند.

خوراکی‌هایی که ویتامین K را در بدنتان تنظیم می‌کنند

ویتامین K یکی از فاکتورهای مهم در حفظ سلامت بدن است که می‌توان آن را از طریق رژیم غذایی مناسب تأمین کرد.

به گزارش خبرنگار حوزه کلینیک گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران جوان، ویتامین‌ها از جمله فاکتورهای اساسی در حفظ سلامت بدن هستند و هرکدام از انواع ویتامین‌ها نقشی در بدن ایفا می کنند ویتامین K یکی از این ویتامین‌ها است که تأثیر بسزایی در انعقاد خون دارد البته این ویتامین کارکردهای مهم دیگری هم داشته که در ادامه آن را بررسی می کنیم.

استخوان و گردش خون

ویتامین K ماده مغذی ضروری است که به انعقاد خون و رشد استخوان‌ها کمک می کند همچنین از بروز بیماری‌های قلبی و پوکی استخوان جلوگیری کرده و می‌توان با مصرف روزانه ۹۰ میکروگرم برای خانم‌ها و ۱۲۰ میکروگرم برای آقایان از خواص این ویتامین بهره گرفت.

استفاده از برگ سبز گیاهان

اسفناج منبع غنی از ویتامین K بوده است و به طور کلی این ویتامین را می‌توان در برگ سبز گیاهان یافت؛ نصف پیمانه کلم پخته هم حاوی ۵۳۱ میکروگرم از ویتامین K است.

مصرف میوه

میوه‌ها منبع غنی ویتامین K نیستند، اما کم و بیش در برخی از میوه‌ها می‌توان ردی از این ویتامین را دید؛ یک پیمانه آووکادو حاوی ۵۰ میکروگرم ویتامین K است همچنین نیم پیمانه بلوبری ۱۴ میکروگرم و نیم پیمانه انگور ۱۱ میکروگرم از این ویتامین را دارا هستند علاوه بر آن یک سیب کوچک نیاز به حدود ۵ میکروگرم از ویتامین K در بدن را برطرف می کند.

آجیل

آجیل حاوی پروتئین، فیبر، چربی‌های سالم و دیگر مواد مغذی ضد التهاب است که به عملکرد هرچه بهتر قلب هم کمک می کند علاوه بر آن حاوی مقادیری ویتامین K بوده که بخشی از نیاز بدن به این ویتامین را رفع می کند.

ماهی

مصرف ماهی‌هایی همچون سالمون حداقل دو بار در هفته ضروری است چرا که حاوی اسید چرب، پروتئین و مواد معدنی است که به مقابله با سکته‌های قلبی و مغزی کمک می کند.

میگو و ماهی سالمون مقدار کمی ویتامین K هم دارند که برای بدن مفید است.

آبمیوه‌های طبیعی

سه چهارم پیمانه آب هویج حدود ۲۸ میکروگرم ویتامین K به بدن می‌رساند علاوه بر آن همین مقدار آب انار حدود ۱۹ میکروگرم ویتامین K دارد که به سرعت هم جذب بدن می‌شود.

مصرف بی‌رویه ویتامین K ممنوع!

هرچند ویتامین K بر سلامت بدن تأثیر مثبت دارد، اما باید نسبت به مصرف آن هم دقت داشت چرا که میزان بی رویه آن می‌تواند عوارض متعددی در بدن به دنبال داشته باشد یا با داروهای آنتی بیوتیک تداخل پیدا کند بنابراین در مصرف مکمل ویتامین K باید حتما با پزشک مشورت کرد.

خواص انار و دانه های یاقوتی اش

از خواص و فواید انار می‌توان به اثرات درمانی و بهبود دهنده آن در بیماری‌های قلبی، فشارخون بالا و بعضی از انواع سرطان همچون سرطان پروستات اشاره کرد.

به گزارش گروه وبگردی باشگاه خبرنگاران جوان، انار و دانه‌های یاقوتی آن هزاران سال است، که بعنوان دارو مصرف می‌شود. از خواص و فواید انار می‌توان به اثرات درمانی و بهبود دهنده آن در بیماری‌های قلبی، فشارخون بالا و بعضی از انواع سرطان همچون سرطان پروستات اشاره کرد.

مصرف روزانه یک لیوان آب انار برای مدت دوهفته میزان تستوترون موجود در بزاق را ۲۴ درصد افزایش داده و تاثیراتی هم برروی فشارخون، حال و حوصله، اضطراب و احساسات افراد دارد.

انار سرشار از آنتی اکسیدان بوده (حدودا به اندازه چای سبز) و دارای مقادیر زیادی ویتامین C و پتاسیم می‌باشد و هرچند تحقیقات علمی کامل‌تر و بیشتری لازم است، اما طبق بعضی از تحقیقات ممکن است فواید درمانی زیر را به‌دنبال داشته باشد:

کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی
کاهش خطر سرطان، بخصوص سرطان پروستات و پستان
کمک به درمان اسهال
کاهش کلسترول خون
کمک به حفظ وزن مناسب و کاهش وزن
مفید برای زنان در دوران قاعدگی
کمک به درمان هموروئید
جلوگیری از آسیب دیدن سلول‌ها
کمک به سلامت لثه‌ها
کمک به درمان عفونت‌ها

مصرف روزانه آب انار به کاهش فشارخون می‌تواند کمک کند.

مصرف روزانه ۲۲۷ میلی لیتر آب انار بطرز چشم‌گیری پیشرفت سرطان پروستات را کاهش می‌دهد.

مصرف انار و یا آب انار می‌تواند، جریان خون به قلب را در افراد مبتلا به بیماری عروق کرونر قلب ایسکمیک که در آن خون بخوبی به ماهیچه‌های قلبی نمی‌رسد، بهبود بخشد.

آنتی اکسیدان‌های درون انار یا آب آن ممکن است بتواند از ایجاد لخته در خون جلوگیری کند.

انار، از کلسترول بد (LDL) در برابر اکسیده شدن محافظت می کند.

آب انار همانند آسپیرین عمل می کند.

آب انار از به هم پیوستن پلاکت‌های خونی جلوگیری می کند، پس مانع از لخته شدن خون می گردد.

آب انار باعث کاهش چربی خون می‌شود.

تحقیقات نشان داده است که اگر روزی سه چهارم لیوان آب انار بنوشید و این کار را مدت ۳ ماه انجام دهید، مقدار اکسیژن بیشتری به قلب می‌رود و باعث سلامتی قلب می‌شود.

آب انار، جلوی تخریبات DNA و بیماری‌های حاصل از تخریب آن را می گیرد.

آب انار به کاهش خطر سرطان پستان کمک می کند.

انار از سرطان پروستات جلوگیری می کند و یا رشد آن را آهسته می کند.از سرطان پوست نیز جلوگیری می کند.

انار، از بی نظمی و اختلال در کار کلیه‌ها می کاهد و به طور کلی ادرارآور است.

افرادی که در هفته ۲ لیوان یا بیشتر آب انار می‌نوشند، احتمال پیشرفت و بروز آلزایمر در آن‌ها نسبت به افرادی که در هفته نصف لیوان آب انار مصرف می کنند، ۷۶ درصد کمتر است.

انار از تعداد کرم‌های روده می کاهد.

با نوشیدن آب انار، بیماری‌های عفونی را از بدن دور کنید.

انار و آب انار برای بهبود بینایی و جلوگیری از ضعیف شدن چشم خوب است.

انار از خرابی دندان و لثه جلوگیری می کند.آب انار برای صدای گرفته و خشن مفید است. منبع : برترینها

تخم مرغ غذایی عالی و یکی از شگفت انگیزترین خوراکی ها

کارشناس ارشد گروه بهبود تغذیه معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی اهواز گفت: متخصصان تغذیه در این موضوع اتفاق نظر دارند که تخم مرغ فواید زیادی دارد و یک غذای عالی و یکی از شگفت‌انگیزترین خوراک‌هاست.

به گزارش خبرگزاری صدا و سیمای استان خوزستان،ندا فرح بخش با بیان اینکه تخم مرغ به عنوان یک ماده غذایی سالم و مقوی و منبع خوبی از پروتئین، ویتامین‌ها واملاح ضروری هموار مورد توجه بوده است، گفت: پروتئین‌ها، بلوک‌های ساختمانی زنده‌ای هستند که برای تقویت، ترمیم ماهیچه‌ها و بافت‌ها ضروری هستند و به طور کلی یک تخم‌مرغ حاوی حدود ۳،۶ گرم پروتئین است. یک تخم مرغ حاوی طیف وسیعی از مواد مغذی از جمله پروتئین، اسیدهای چرب امگا ۳ و ۶، کلسترول، ویتامین A، ویتامین D، ویتامین E، ویتامین‌های گروه ب، کلسیم، منیزیم، گوگرد، فسفر، روی، سلنیوم و آهن است.

وی افزود: پروتئین و اسیدهای آمینه موجود در تخم مرغ با کیفیت‌ترین نوع پروتئین در میان همه مواد غذایی است و به دلیل ارزش بالای بیولوژیکی آن کیفیت سایر پروتئین‌ها را نسبت به آن می‌سنجند. بخش اصلی سفیده تخم مرغ پروتئین و اسیدهای آمینه است، به همین جهت سفیده تخم مرغ یکی از مواد غذایی محبوب در ورزشکاران است و حتی بسیاری از پودرهای پروتئین از سفیده تخم مرغ تهیه می‌شوند.

فرح بخش با بیان اینکه زرده تخم مرغ علاوه بر پروتئین حاوی کلسترول، ویتامین‌ها و مواد معدنی فراوان است و در حقیقت در مصرف باید حد اعتدال را نگه داشت، ادامه داد: تخم مرغ فواید و خواص شگفت انگیز برای سلامتی دارد، زیرا غنی از مواد مغذی است و پروتئین با کیفیت عالی ارائه می کند، همچنین سطح کلسترول خوب را بهبود می‌بخشد و به افزایش سطح لیپوپروتئین با چگالی بالا (HDL) یا همان کلسترول خوب کمک می کند.

کارشناس ارشد گروه بهبود تغذیه معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی اهواز تخم مرغ را منبع عالی ویتامین D دانست و اضافه کرد: زرده تخم مرغ یکی از معدود غذاهایی است که به طور طبیعی حاوی ویتامین D است و با توجه به این که نزدیک به یک‌چهارم بزرگسالان از کمبود خفیف یا متوسط ویتامین D

رنج می‌برند، تخم‌مرغ می‌تواند کمک بزرگی به تامین ویتامین دی آنها کند. ضمن اینکه سیر کننده است و به مدیریت وزن کمک می کند. باتوجه به اینکه تخم‌مرغ نسبتا کم کالری و منبع غنی پروتئین با کیفیت است، بنابراین یکی از بهترین گزینه‌های غذایی برای کمک به مدیریت وزن محسوب می‌شود.

وی با بیان اینکه تخم مرغ یکی از بهترین منابع غذایی کولین‌دار است، گفت: کولین یک ماده مغذی مهم است که در کبد ساخته می‌شود، با این حال از آن‌جایی که اکثر مردم کولین کافی برای تامین نیازهای روزانه دریافت نمی‌کنند با خوردن تخم مرغ می‌توانند این ماده غذایی را به بدنشان برسانند، همچنین منبع خوبی از امگا ۳ است، امگا ۳ انواع خاصی از اسیدهای چرب اشباع نشده چندگانه هستند و خانواده‌ای از چربی‌های ضروری برای بهبود عملکرد غشای سلولی از سلامت قلب و مغز گرفته تا محافظت از چشمان به شمار می‌روند و از آن‌جایی که بدن مقدار محدودی امگا ۳ را به تنهایی تولید می‌کند، مصرف فعال آنها از طریق منابع غذایی مختلف مفید است.

فرح بخش می‌گوید: تخم مرغ حاوی آنتی اکسیدان‌هایی است که برای چشم مفید است، همچنین حاوی طیف وسیعی از ویتامین‌ها و مواد معدنی از جمله ویتامین A، ویتامین E و سلنیوم است که همگی به عنوان آنتی اکسیدان‌های مهم در حمایت از سلامت چشم، عملکرد شبکیه و کاهش دید با افزایش سن عمل می‌کنند، ضمن اینکه به افزایش دریافت مواد مغذی برای پیری سالم کمک می کند، تخم مرغ یک منبع در دسترس، مقرون به صرفه و به‌راحتی قابل هضم از پروتئین باکیفیت عالی و ویتامین‌ها و مواد معدنی ضروری است که آن را به یک منبع غذایی خوب برای داشتن رژیم غذایی ایده‌آل افراد مسن تبدیل می کند.

وی می گوید: تخم مرغ می‌تواند به سلامت روان کمک کند، ترکیب ویتامین B۲ ، B۱۲ ، کولین، آهن و تریپتوفان موجود در تخم مرغ همگی در کاهش خطر اضطراب، علائم افسردگی و کمک به خواب طبیعی نقش دارند.

این کارشناس تغذیه ارتباط تخم مرغ با کاهش خطر بیماری قلبی، کمک به بهبود حافظه، تقویت عضلات، تاثیر در سوزاندن کالری را از دیگر خواص تخم مرغ برشمرد و افزود: این خوراکی شگفت انگیز به تقویت برنامه غذایی گیاهخواران کمک می کند، زیرا علاوه بر منبع عالی پروتئین و تامین ویتامین‌های A و D، طیف وسیعی از ویتامین‌های گروه B، فسفر، سلنیوم و ید را در خود دارد که برای افراد گیاهخوار تامین آنها صرفا با گیاهان میسر نیست، پس گیاهخواران با خوردن تخم مرغ کمک موثری به سلامت خود می‌کنند، همچنین در تقویت سلامت پوست موثر است.

چند نکته مهم درباره تخم مرغ

ندا فرح بخش بر خودداری از زیاده روی در مصرف تخم مرغ خام تاکید کرد و گفت: مواد مغذی در تخم مرغ خام جذب بدن نمی‌شوند و مانع جذب بعضی از مواد مغذی موجود در سایر غذاها از جمله ویتامین B۱ نیز می‌شود، همچنین در تخم مرغ خام ممکن است نوعی باکتری بیماری زا بنام سالمونلا وجود داشته باشد. باکتری سالمونلا در انسان باعث تورم معده و روده، اسهال خونی، استفراغ، سردرد، بی‌حالی و درنهایت زمین گیری می‌شود. عفونت با باکتری سالمونلا پس از خوردن غذاهایی نظیر گوشت، شیر تازه یا تخم‌مرغ خام یا آشامیدن آب آلوده به این باکتری ایجاد می‌شود و باکتری سالمونلا در شرایط انجماد مواد غذایی زنده می‌ماند، ولی با پختن کامل از بین می‌رود.

مصرف گلابی و راز سلامت قلب و دستگاه گوارش

دانشمندان می‌گویند گلابی دارای خواص بسیاری است که برای سلامت قلب و دستگاه گوارش مفید است.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان به نقل از اورگانیک فکتس، گلابی از زمان‌های قدیم به دلیل طعم دلچسبش، طرفداران زیادی داشته است. با این حال، علاوه بر خوشمزگی این میوه، گلابی دارای خواص بی شماری است. شواهد متقن نشان داده است این میوه می‌تواند به کاهش وزن، بهبود هضم غذا، افزایش سلامت قلب و تنظیم فشار خون کمک کند همچنین گلابی یکی از بهترین منابع فیبر رژیمی و آنتی اکسیدان‌های مختلف است.

براساس اعلام مرکز اطلاعات غذایی آمریکا، یک گلابی متوسط دارای ۱۰۱ کالری انرژی، ۲۷ گرم کربوهیدرات، و ۵.۵ گرم فیبر است. این میوه سرشار از پتاسیم، ویتامین‌های K، C و ویتامین‌های خانواده B، فولات، فیبر رژیمی، مس، منگنز، و منیزیم است.

تحقیقات در سال ۲۰۱۵ نشان داد فنولیک موجود در پوست گلابی می‌تواند باعث ارتقای سلامت دستگاه گوارش شود همچنین مصرف این میوه می‌تواند روند رشد باکتری‌های مخرب در دستگاه گوارش را کند کند.

پژوهشی دیگر در دانشگاه مینه سوتا نشان داد مصرف یک گلابی متوسط می‌تواند ۱۸ درصد نیاز روزانه بدن به فیبر را تامین کند. فیبر باعث تسهیل حرکت مواد غذایی در روده می‌شود و به طور همزمان از وقوع یبوست و اسهال جلوگیری می کند.

گلابی یکی از میوه‌های کم کالری است. تحقیقات آزمایشگاهی روی زنان ۳۰ تا ۵۰ ساله نشان داد مصرف گلابی به مدت ۱۰ هفته باعث کمک به کاهش وزن آن‌ها شده است. از این رو، افرادی که به دنبال کاهش وزن هستند می‌توانند به گلابی به عنوان یکی از گزینه‌ها برای گنجاندن در رژیم غذایی خود فکر کنند.

همچنین تحقیقات دانشمندان آمریکایی نشان می‌دهد ویتامین C موجود در گلابی می‌تواند باعث تقویت سیستم ایمنی بدن شود. این میوه سرشار از ویتامین C و آنتی اکسیدان‌های مختلف است که می‌تواند منجر به تحریک برای تولید بیشتر گلبول‌های سفید خون که مسئول مبارزه با عوامل بیماری زا هستند، شود.

تاثیر مثبت مصرف گلابی در از بین بردن علائم بیماری‌هایی مانند سرماخوردگی، آنفلوآنزای فصلی و دیگر بیماری‌های ملایم تایید شده است.

یک تحقیق در سال ۲۰۱۹ نشان داد میان مصرف گلابی و کاهش بیماری‌های قلبی - عروقی و دیابت ارتباط مستقیمی وجود دارد. این میوه سرشار از پتاسیم است که به طور طبیعی باعث کاهش اثرگذاری سدیم و در نتیجه کاهش فشار خون می‌شود.

فشار خون به طور مستقیم در سکته قلبی و مغزی نقش دارد. تحقیقات دانشمندان سوئدی ارتباط معکوس میان مصرف سبزیجات و میوه‌ها با خطر وقوع سکته مغزی را نشان داده است.خواص ضدالتهابی، از دیگر فواید مصرف گلابی است. می‌توانید گلابی را به صورت تازه یا کنسرو شده مورد استفاده قرار دهید و علاوه بر لذت شیرینی یک میوه دلچسب، از خواص بی شمار آن برای بدن خود بهره‌مند شوید.

مضرات چای سبز

محققان دریافتند؛ مصرف چای سبز به کبد آسیب رسانده و مانع جذب اسید فولیک می شود.

به گزارش باشگاه خبرنگاران به نقل از خبرگزاری @ecobyt.ur محققان آمریکایی و اسپانیایی در تحقیق بر روی اثرات زیانبار چای سبز بر روی کبد و به طور کلی بدن را در طولانی مدت، شناسایی کردند.

این محققان موفق به کشف خاصیت غیر معمول چای سبز شدند که مانع از جذب اسید فولیک در بدن می شود.

همچنین؛ با مصرف تنها دو یا سه فنجان چای سبز در روز، ممکن است اختلال ساختاری و عملکردی در کبد ایجاد شود.

محققان دانشگاه دولتی واقع در ایالت نیوجرسی، به تاثیر منفی چای سبز بر پالایش سلولهای کبدی پی بردند.

همچنین؛ آنها دریافتند، در صورتیکه چای سبز به طور مرتب مصرف شود، در بدن تعداد پلی فنول هایی که تاثیر منفی بر کبد در سطح سلولی می گذارد، افزایش می یابد که می تواند منجر به اختلال کامل در عملکرد این عضو شود.

مصرف دست کم دو فنجان چای سبز در روز می تواند باعث تهدید و تخریب کبد شود.

محققان توصیه می کنند؛ بر روی استفاده مداوم از این نوشیدنی در رژیم غذایی خود تامل کنید.