ویژگی‌های یک وعده صبحانه خوب برای دانش‌آموز چیست؟

دانش آموزان باید در مدت زمان ساعات درس،سطح قند خونی مناسبی داشته باشند. صبحانه خوب می‌تواند بر کاهش خستگی آن‌ها سرکلاس و افزایش گیرایی و تمرکز آن‌ها تاثیرگذار باشد.

صبحانه باید دو ویژگی داشته باشد؛ یکی این که مقدار انرژی کافی در آن لحاظ شود و دوم این که انرژی طوری به بدن آن‌ها برسد که در ساعات بعدی، قند خونشان در سطح پایدار و ثابتی باقی بماند.

برای به دست آوردن این انرژی چه باید کرد؟ توصیه می‌شود حتما در صبحانه

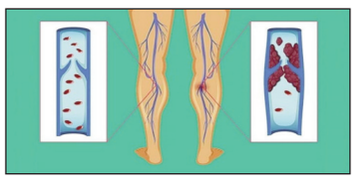
آن‌ها غلات گنجانده شود. برای مثال وجود نان به خصوص از نوع سبوس‌دار یکی از بهترین گزینه‌ها برای صبحانه دانش آموزان است. علاوه براین کودکان و نوجوانان در سنین رشد هستند و باید در وعده‌های مختلف غذاییشان از پروتئین استفاده کنند. پنیر هم می‌تواند سهمی از پروتئین مورد نیاز بدن آن‌ها را در وعده صبحانه تامین کند.

در کنار آن مصرف دانه‌هایی مثل مغز گردو قادر خواهد بود تا بخش دیگری از مایحتاج بدنی نظیر اسیدهای چرب ضروری و سهمی از انرژی آن‌ها را تامین کند و سطح ثابتی از قند خون برای آن‌ها در پی داشته باشد.

تخم‌مرغ نیز به عنوان منبع غنی از پروتئین و چربی جزو خوراکی‌هایی است که توصیه می‌شود در جیره غذایی همه افراد گنجانده شود.

کودکان نسبت به بزرگسالان نیازهای تغذیه‌ای متفاوتی دارند به همین دلیل توصیه می‌شود سه تا چهار بار درهفته تخم‌مرغ مصرف کنند.

پیشگیری از لخته شدن خون در بدن



با انتخاب سبک زندگی صحیح می‌توان سلامت قلب و عروق بدن را بهبود بخشید و در نتیجه خطر حمله قلبی و سایر بیماری‌های مرتبط با قلب را کاهش داد.به گزارش صدا و سیما؛ هموگلوبین یک متالوپروتئین یا پروتئین فلزی حاوی آهن است که به حمل اکسیژن در سراسر بدن کمک می کند.

سطح بالای هموگلوبین به صورت مداوم و تکرار شونده می تواند خطر عوارض مهمی مانند لخته شدن خون را افزایش دهد. هر چند پیشگیری از ابتلای به هموگلوبین بالا امری قطعی نیست،اما می‌توان خطر چنین مشکلی را با تغییر سبک زندگی تا اندازه زیادی کاهش داد:

- از مصرف داروهای افزایش دهنده عملکرد فیزیکی خودداری کنید.
- از یک رژیم غذایی مغذی همراه با میوه و سبزیجات فراوان استفاده کنید.

پیشگیری از سفیدی زودرس مو

با ایجاد تغییراتی در زندگی خود می‌توانید رنگ طبیعی موهایتان را حفظ کنید،از دریافت به اندازه‌ی مواد مغذی گرفته تا مراقب از سلامت روان خود،با چند اقدام پیشگیرانه می‌توانید سفید شدن موهای خود را به تأخیر اندازید. به گزارش صدا و سیما به نقل از بهداشت نیوز؛ با روشهای ساده از سفید شدن زودرس موهای خود جلوگیری کنید:

- کلسیم بیشتر مصرف کنید

دریافت به اندازه کلسیم تنها برای استخوان ها و ماهیچه ها ضروری نیست. این ماده ممکن است به حفظ طولانی تر رنگ موها کمک کند. تحقیقات نشان داده مصرف روزانه ۲۰۰ میلی گرم کلسیم می تواند در برخی موارد روند سفیدی موها را معکوس کند.

راهی برای کنترل اضطراب خود پیدا کنید

- اضطراب مداوم می تواند از جهات مختلف بر سلامت شما تاثیر بگذارد. علاوه بر بالا رفتن ضربان قلب و مختل شدن خواب،اضطراب می تواند باعث از بین رفتن رنگ موها شود. اضطراب مزمن ممکن است منجر به بروز التهاب در بدن شود. امری که می تواند زمینه ساز آسیب دیدگی سلول ها و باعث سفیدی زودرس موها شود.

پروتئین به اندازه کافی مصرف کنید

- داشتن یک رژیم غذایی متعادل برای دستیابی به سلامت و پوست،مو و ناخن هایی زیبا ضروری است. گنجاندن مواد غذایی سرشار از پروتئین در رژیم غذایی ممکن است به ویژه از سفید شدن موها کم ککند. مصرف به اندازه مواد غذایی پروتئینی مانند تخم مرغ،سویا و لبنیات ممکن است به جلوگیری از سفیدی زودرس موها کمک کند.

مراقب سطح آهن بدن تان باشید

- اگر موهایتان زودتر از موعد سفید شده،ممکن است سطح آهن بدنتان پایین باشد. آهن یک ماده معدنی ضروری است که به سلول‌های خونی کمک می کند اکسیژن را به سرتاسر بدن برسانند. اگر گیاهخوار هستید و امکان مصرف گوشت ندارید. حتما مواد غذایی حاوی ویتامین c مصرف کنید چون این ویتامین به جذب آهن در بدن کمک می کند.

رژیم غذایی گیاهی ریسک سرطان روده بزرگ را کاهش می دهد

تحقیقات جدید نشان می دهد خوردن غلات کامل،سبزیجات،میوه ها و حبوبات ممکن است احتمال ابتلا به سرطان روده بزرگ را کاهش دهد.

به گزارش مهر به نقل از هلث دی نیوز،«جیه یه کیم»،یکی از نویسندگان این مطالعه از دانشگاه کیونگ هی در کره جنوبی،گفت: «اگرچه تحقیقات قبلی نشان داده است که رژیم‌های غذایی گیاهی ممکن است در پیشگیری از سرطان کولورکتال (روده بزرگ) نقش داشته باشند،اما تأثیر کیفیت تغذیه‌ای غذاهای گیاهی بر این ارتباط نامشخص بوده است. یافته‌های ما نشان می‌دهد که خوردن یک رژیم غذایی گیاهی سالم با کاهش خطر ابتلاء به سرطان روده بزرگ مرتبط است.» کیم خاطرنشان کرد که سرطان روده بزرگ سومین سرطان شایع در سراسر جهان است و احتمال ابتلای یک مرد در طول عمر یک به ۲۳ است. خطر ابتلای یک زن در طول زندگی یک در ۲۵ است.محققان این مطالعه،جمعیتی متشکل از ۸۰۰۰۰ مرد آمریکایی را مورد مطالعه قرار دادند و دریافتند افرادی که بالاترین میزان متوسط روزانه غذاهای گیاهی سالم را مصرف می کنند،در مقایسه با افرادی که کمترین میزان از این غذاها را مصرف می‌کنند،۲۲ درصد کمتر در معرض خطر ابتلاء به سرطان روده هستند.

بیماری‌های ویروسی و میکروبی علت عفونت گوش کودکان

فوق تخصص عفونی کودکان گفت: بیماری‌های ویروسی و میکروبی بیشترین علت بروز عفونت‌های گوش در کودکان و نوزادان است.

به گزارش خبرگزاری صدا و سیما؛ دکتر سیما حسن پور مشتاق عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در خصوص عفونت گوش کودکان در برنامه «مادر کودک» شبکه سلامت سیما گفت: عفونت گوش میانی در کودکان و نوزادان شایع است بیماری‌های ویروسی و میکروبی بیشترین علل بروز این عفونتهاست.

دکتر حسن پور مشتاق گفت: عفونت‌های تنفسی به دنبال ایجاد التهاب در مجرای استاش گوش،باعث ایجاد درد شدید در گوش و در صورت اضافه شدن عفونت باعث تب نیز می‌شود.

فوق تخصص عفونی کودکان درباره راه‌های پیشگیری از عفونت گوش داخلی افزود: یکی از مهمترین راه‌های پیشگیری از عفونت گوش به خصوص در کودکان و نوزادان تزریق واکسن آنفلوانزا برای تمام سنین بالای ۶ ماه است،۲ هفته بعد از تزریق واکسن انفلوانزا مقاومت لازم بر علیه این بیماری در بدن ایجاد می‌شود،زیرا عفونت گوش میانی به طور معمول به دنبال ابتلا به انفلوانزا درکودکان ایجاد می‌شود.

دکتر حسن پور مشتاق ادامه داد: واکسن پنوموکوک نیز از دیگر واکسن‌های توصیه شده برای کودکان است،به تمام کودکان مبتلا به آسم،آلرژی و مشکلات کلیوی تزریق واکسن پنوموکوک توصیه می‌شود سن تزریق این واکسن ۲ یا ۴ یا ۶ ماهگی است اگر کودک بالای یک سال باشد تزریق دو دور

واکسن پنوموکوک به فاصله دو ماه کفایت می کند.

عضو هیئت علمی دانشگاه شهید بهشتی به والدین کودکان بخصوص کودکانی که مدام به عفونت گوش داخلی مبتلا می‌شوند توصیه کرد: در صورت ابتلای کودک به بیماری‌های ویروسی و میکروبی تا هنگام بهبودی کامل،از حضور فرزند خود در اماکن عمومی جلوگیری کنند.

فوق تخصص عفونی کودکان درباره راه درمان عفونت گوش داخلی گفت: شرط اول درمان تجویز آموکسی سیلین است که گاهی به دلیل مصرف زیاد آنتی بیوتیک و ایجاد مقاومت میکروبی در کودکان داروی کو آمومسی کلاو تجویز می‌شود.

دکتر حسن پور مشتاق همچنین از سه باکتری شایع ایجاد کننده عفونت گوش داخلی به نام‌های پنوموکوک،هموفیلوس و آنفلونزا نام برد و تأکید کرد: مصرف بدون تجویز و زیاد آنتی بیوتیک‌ها با ایجاد مقاومت میکروبی درمان بیماری‌ها را با مشکل مواجه خواهد کرد.

فوق تخصص عفونی کودکان افزود: لوزه سوم یک ریسک فاکتور برای ابتلای کودک به عفونت گوش میانی است در این کودکان تزریق واکسن آنفلوانزا و پنوموکوک برای پیشگیری از ابتلا به این بیماری‌ها ضروری است.

عضو هیئت علمی دانشگاه شهید بهشتی در پاسخ به اینکه چرا بعضی از کودکان با وجود درمان آنتی بیوتیکی بهبود نمی‌یابند گفت: دوره درمان آنتی بیوتیکی عفونت گوش حداقل ۱۰ روز است اگر کودک مبتلا از آنتی بیوتیک مناسب با طول درمان صحیح استفاده کند،اما هنوز دچار علائم باشد باید با معاینه مجدد و احتمال وجودآلرژی و یا تجمع مایع در پشت گوش به درمان‌های اختصاصی دیگری روی آورد.

دکتر حسن پور مشتاق درباره اینکه آیا قرمز شدن لاله گوش نشانه عفونت گوش است یا خیر افزود: قرمز شدن لاله گوش نشانه آلرژی،حساسیت و یا اگزماست و با درمان‌های موضعی و یا سیستمی آلرژی بهبود می‌یابد.

کلم قمری،دژی مستحکم مقابل پارکینسون و سرطان‌ها

کلم قمری جزو سبزیجات است و خواصی دارد که شما را متعجب می کند.

به گزارش خبرگزاری صدا وسیما مرکز خوزستان،کلم قمری به داشتن مقادیر زیادی مواد مغذی و مواد معدنی جزو سبزیجات ارزشمند و مفید برای سلامتی و درمان بیماری‌های محسوب می‌شود.

این نوع کلم کلسیم،پتاسیم،منیزیم،آهن و کلسیم و همچنین ویتامین های ث،B-کمپلکس،A و K دارد،علاوه بر این،سرشار از فیبر غذایی و ترکیبات آنتی اکسیدانی مانند مواد شیمیایی گیاهی و کاروتن‌های مختلف است.

خوردن کلم قمری به دلیل داشتن مواد شیمیایی گیاهی قوی از جمله؛ ایزوتیوسیانات ها،سولفورافان و ایندول-۳-کاربینول به کاهش خطر ابتلا به سرطان کمک می کند.

کاهش خطر ابتلا به سرطان پروستات

داشتن ترکیب طبیعی به نام فنتیل ایزوتیوسیانات (PEITC) یکی دیگر از خواص کلم قمری به شمار می‌رود و برای درمان سرطان پروستات نقش تاثیرگذاری دارد،زیرا مصرف غذاهایی که دارای ترکیب فنتیل ایزوتیوسیانات (PEITC) هستند،برای درمان این نوع سرطان توصیه می‌شوند.

نقش کلم قمری در کاهش خطر ابتلا به پارکینسون

پارکینسون یک اختلال پیشرونده است که بر اثر تحلیل سلول‌های عصبی در قسمتی از مغز به نام جسم سیاه که نقش کنترل عملکرد بدن را بر عهده دارد،ایجاد می‌شود.

بر اثر این اختلال سلول‌های عصبی که دچار تحلیل شده‌اند از بین می‌روند یا آسیب می‌بینند و توانایی تولید ماده شیمیایی ضروری به نام دوپامین را از دست می‌دهند.

مطالعات اپیدمیولوژیک مشخص کرد که مصرف مقدار زیاد سبزیجاتی مانند کلم قمری با خطر بروز بیماری پارکینسون رابطه معکوس داشته است.

کلم قمری همچنین منبع غنی آنتی اکسیدانی است و در بررسی‌های زیادی مشخص شد که مصرف غذاهایی که سرشار از آنتی اکسیدان هستند می‌تواند مانع از بروز بیماری پارکینسون شوند.

ورزش تاثیر مثبت بر روند درمان سرطان سینه دارد

تحقیقات جدید نشان می‌دهد که یک برنامه ورزشی می‌تواند به بیماران مبتلا به سرطان سینه که تحت پرتودرمانی هستند،کمک کند تا احساس خستگی را کاهش دهند و کیفیت زندگی بهتری داشته باشند.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسن نت، محققان دانشگاه ادیت کوان در استرالیا ۸۹ زن را در این مطالعه بررسی کردند؛ ۴۳ نفر از زنان در بخش ورزش شرکت کردند. گروه کنترل فعالیت ورزشی نداشت.

ورزشکاران یک برنامه ۱۲ هفته‌ای خانگی انجام دادند که شامل جلسات تمرین مقاومتی هفتگی و ۳۰ تا ۴۰ دقیقه ورزش هوازی بود.

محققان دریافتند بیمارانی که ورزش می کردند در مقایسه با گروه کنترل،در طول و بعد از پرتودرمانی سریع‌تر از خستگی ناشی از سرطان بهبود می‌یابند. ورزشکاران همچنین شاهد افزایش قابل توجهی در کیفیت زندگی مرتبط با سلامتی

بودند که می‌تواند شامل معیارهای آرامش عاطفی،فیزیکی و اجتماعی باشد.

«جورجیوس ماوروپالیاس»،سرپرست این مطالعه،گفت: «ما متوجه شدیم که میزان بسیار کمتر ورزش نسبت به آنچه در دستورالعمل‌های ملی توصیه می‌شود،می‌تواند اثرات قابل توجهی بر خستگی مرتبط با سرطان و کیفیت زندگی مرتبط با سلامت در طول و بعد از رادیوتراپی داشته باشد.»

دستورالعمل ملی استرالیا برای بیماران سرطانی بر ۳۰ دقیقه ورزش هوازی با شدت متوسط پنج روز در هفته یا ۲۰ دقیقه ورزش هوازی شدید سه روز در هفته تاکید دارد. این میزان ورزش علاوه بر تمرینات قدرتی دو تا سه روز در هفته است.

به گفته محققان،این مطالعه نشان داد که یک برنامه ورزشی خانگی در طول پرتودرمانی ایمن،امکان پذیر و مؤثر است.

خردل،دانه‌ای همه فن حریف

خردل را معمولا به عنوان چاشنی غذاها می‌شناسیم که باید از خواص بی شمار آن نیز آگاه باشیم.

به گزارش صدا وسیما مرکز خوزستان، مزایای دانه‌های خردل بسیار زیاد است و به طور معمول برای طعم و مزه مورد استفاده قرار می گیرد،البته دارای کاربردهای دارویی و درمانی است و در انواع سفید،قهوه‌ای و سیاه در سراسر جهان یافت می‌شود.

خردل،منبع خوبی از پروتئین،فیبر،ویتامین C و بسیاری از ویتامین‌های B کمپلکس و همچنین غنی از مواد معدنی از جمله؛ پتاسیم،فسفر،کلسیم و منیزیم است که برای سلامتی اهمیت زیادی دارند.

وجود ترکیباتی مانند گلوکوزینولات و میروسیناز در دانه‌های خردل به عنوان ماده فیتوشیمیایی عمل کرده و رشد سلول‌های سرطانی را مهار می کنند،بنابراین یکی از مهمترین مزایای سلامتی آن درمان سرطان است.

دانه‌های خردل به دلیل محتوای منیزیم،علائم میگرن را کاهش می‌دهند،همچنین برای از بین بردن هرگونه مشکل احتقان و تنفسی مفید است.

این دانه‌ها منبع خوبی از الیاف و فیبر رژیمی هستند که هضم را بهبود می‌بخشند،آن‌ها حرکت روده را بهتر می کنند،بنابراین سوخت و ساز در بدن را نیز بهبود می‌بخشند.

وجود مس،آهن،منیزیم و سلنیوم در خردل از دیگر ویژگی‌ها و خواص آن به شمار می‌رود و در درمان فشار خون و علائم یائسگی بسیار مؤثر و کمک کننده است.

وجود مواد معدنی مانند: منیزیم،آهن و سلنیوم مسئول جلوگیری از حمله آسم هستند،بنابراین برای کسانیکه از بیماری آسم رنج می‌برند،مفید است.

رفع بوی بد دهان،رفع گرفتگی و درد عضلات،کاهش احتقان ناشی از سرفه و سرماخوردگی،کاهش دمای بدن و رفع آنفولانزا و سلامت پوست و مو از دیگر خواص شگفت انگیز دانه‌های خردل به شمار می‌روند.

انگور و نقش چشمگیر آن در پیشگیری از سرطان پوست

یافته‌های اخیر پژوهشگران نشان داده است که خوردن انگور می‌تواند به پیشگیری از آفتاب سوختگی و سرطان پوست کمک کند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، طبق گزارش انجمن سرطان آمریکا،سالانه حدود ۵/۴ میلیون سرطان پوست سلول پایه و سلول سنگفرشی در ایالات متحده تشخیص داده می‌شود. پزشکان همچنین در آینده،نزدیک به ۱۰۰/۰۰۰مورد ملانوما که نسخه بسیار نادرتر و کشنده‌تر از سرطان پوست است را شناسایی خواهند کرد.

بسیاری از موارد ابتلا به سرطان پوست با اشعه فرابنفش خورشید ارتباط دارند و حدود ۹۰ درصد از پیری پوست در نتیجه قرار گرفتن بیش از حد در معرض نور خورشید است.

دانشمندان دریافتند افرادی که به مدت دو هفته هر روز دو و یک چهارم فنجان انگور می‌خورند،مقاومت بیشتری در برابر آسیب‌های ناشی از اشعه فرا بنفش به پوست خود نشان می‌دهند. نتایج این مطالعه نشان داد که اجزای طبیعی به نام پلی فنول‌ها ممکن است مسئول این اثرات مفید باشند.

برای مطالعه جدید،پژوهشگران ۲۹ نفر را انتخاب کردند و به مدت دو هفته به آن‌ها دو و یک چهارم فنجان پودر انگور دادند. پژوهشگران،پاسخ پوست آن‌ها به اشعه فرابنفش را قبل و بعد از خوردن انگور به مدت دو هفته با بررسی میزان اشعه فرابنفش که باعث قرمزی قابل مشاهده پس از ۲۴ ساعت می‌شد،اندازه گیری کردند. این تیم همچنین نمونه‌های روده،نمونه‌های خون و ادرار شرکت کنندگان را آنالیز کردند.

حدود یک سوم از شرکت‌کنندگان در مطالعه،پس از خوردن انگور تا حدودی در برابر اشعه فرابنفش مقاومت داشتند. حدود ۱۰ درصد از آن‌ها پس از توقف مصرف انگور به مدت چهار هفته،هنوز مقاومت خاصی داشتند که نشان می‌دهد برخی افراد پس از خوردن انگور در برابر آفتاب سوختگی مقاومت می کنند.

سه متابولیت یا مولکول تولیدشده توسط بدن،در ادرار شرکت‌کنندگان در سطوح بسیار پایین‌تری در بین افرادی که مقاومت در برابر نور فرابنفش داشتند،وجود داشت. یکی از آن‌ها که ۲- دئوکسی‌ریبوز نام دارد،یک شاخص قوی برای کاهش آسیب خورشید است.

پروفسور "جان پزوتو"(John Pezzuto)نویسنده اصلی این مطالعه و رئیس دانشگاه وسترن نیوانگلند،در یک بیانیه رسانه‌ای گفت: بگذار غذای تو داروی تو باشد و دارو غذای تو باشد. این جمله به زمان بقراط برمی گردد. اکنون پس از ۲۵۰۰ سال،همانطور که در این مطالعه انسانی انجام شد،ما هنوز در حال یادگیری واقعیت این جمله هستیم. تحقیقات قبلی نشان داده است که انگور به جلوگیری از آسیب رساندن نور خورشید به پوست افراد کمک می کند.

مطالعات نشان می دهد؛

زونا احتمال سکته مغزی و حمله قلبی را ۳۰ درصد افزایش می دهد

یک مطالعه جدید و بزرگ نشان می دهد افرادی که به زونا مبتلا شده اند ممکن است در سال های بعد با خطر حمله قلبی یا سکته مغزی مواجه باشند.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسن نت،هر کسی که تا به حال آبله مرغان گرفته باشد ممکن است به زونا مبتلا شود.

مطالعه جدید روی بیش از ۲۰۰/۰۰۰ بزرگسال آمریکایی،نشان داد کسانی که دچار حمله زونا شده‌اند تا ۳۸ درصد بیشتر احتمال دارد در ۱۲ سال آینده دچار سکته مغزی شوند. در همین حال،خطر ابتلاء به بیماری‌های قلبی،که شامل حمله قلبی نیز می‌شود،تا ۲۵ درصد بیشتر است.

این یافته‌ها ثابت نمی کند که زونا مستقیماً خطر ابتلاء به مشکلات قلبی عروقی را افزایش می‌دهد.

اما به گفته محققان این مسئله از نظر بیولوژیکی قابل قبول است: ویروس مجدد فعال شده می‌تواند وارد رگ‌های خونی شده و باعث التهاب شود که در بروز وقایع قلبی عروقی مانند حمله قلبی و سکته دخیل است.

برخی از مطالعات گذشته نشان داده اند که خطرات قلبی عروقی می‌تواند پس از زونا افزایش یابد،اما آنها به کوتاه مدت اشاره کرده اند.

دکتر «شارون کورهان»،محقق ارشد این مطالعه از بیمارستان بریگهام و زنان در بوستون،گفت: «هنوز مشخص نیست که این خطر تا چه زمانی ادامه دارد. یافته‌های ما نشان می‌دهد که زونا با خطر درازمدت یک رویداد قلبی عروقی بزرگ مرتبط است و این خطر ممکن است تا ۱۲ سال یا بیشتر پس از ابتلاء به زونا ادامه داشته باشد.»به گفته کورهان،«در حالی که زونا بسیار شایع است،اما آن طور که باید جدی گرفته نمی‌شود.»همه چیز با ویروس آبله مرغان به نام واریسلا زوستر شروع می‌شود. هنگامی که فردی به این ویروس مبتلا می‌شود،در بدن خفته باقی می‌ماند و در اعصاب پنهان می‌شود.

به طور کلی،سیستم ایمنی ویروس را تحت کنترل نگه می‌دارد. اما هنگامی که عملکرد ایمنی فرد ضعیف می‌شود - به عنوان مثال به دلیل سن،بیماری یا داروها - ویروس واریسلا زوستر می‌تواند دوباره فعال شده و باعث زونا شود.

به طور معمول،زونا باعث ایجاد بثورات پوستی دردناک متشکل از تاول‌های پر از مایع می‌شود و معمولاً در عرض چند هفته از بین می‌رود.

در برخی موارد،زونا ناحیه اطراف چشم را تحت تأثیر قرار می‌دهد که می‌تواند منجر به مشکلات جدی مانند زخم در قرنیه و از دست دادن بینایی شود. در همین

حال،بین ۱۰ تا ۱۸ درصد از افراد مبتلا به زونا دچار نورالژی پس از تبخال (PHN) می‌شوند،درد عصبی که می‌تواند ماه‌ها تا سال‌ها پس از فروکش کردن بثورات پوستی ادامه داشته باشد.

کورهان گفت: «بیماری چشمی زونا در کوتاه مدت با خطر بیشتر سکته مغزی در مقایسه با زونا خفیف‌تر مرتبط است.»به گفته محققان،واکسیناسیون زونا می‌تواند فرصت ارزشمندی برای کاهش بار زونا و همچنین احتمالاً کاهش خطر عوارض قلبی عروقی باشد.