

این میوه منبع اصلی ویتامین C است

متخصص تغذیه درباره «خواص لیمو ترش» گفت: لیمو ترش حاوی ویتامین C است و ویتامین C در سلامت و ترمیم بافتها، جلوگیری از خونریزی عروق و استحکام مو نقش زیادی دارد.فردز شید فر، در گفت‌وگو با فارس افزود: همچنین برای مقاومت بدن مقابل عفونت‌ها باید این ویتامین را از غذا دریافت کنیم و یکی از منابع، ویتامین C مرکبات است.این متخصص تغذیه افزود: باید روزانه ۶۷۵ میلی گرم ویتامین C مصرف کرد.

راهکار

معاون فناوری و تحقیقات وزارت بهداشت:

عادات ما ایرانیان از عوامل ابتلای گسترده به ویروس کروناست

معاون فناوری و تحقیقات وزارت بهداشت با اشاره به اینکه مدیریت کرونا در دنیا یک چالش بزرگ است، گفت: در ایران هم ما با این چالش روبرو هستیم.یک مقداری از این چالش به مردم و فرهنگ ما برمی‌گردد.مردم ما خیلی اجتماعی ترند، خانواده برایشان مهم است، برگزاری جمعیات و مناسبت‌ها در کشور ما از همه کشورها بیشتر است و این ویروس هم به لحاظ روش انتقال خیلی پیچیده‌است،چنانکه افرادی که نشانه‌های بیشتری ویروس را منتقل می‌کنند، اما یک مشکلی که در ایران داریم مشکل چاقی و پر وزنی است چنانکه مهمترین عامل بیماری‌زایی در افرادی که کوید می‌گیرند هم چاقی است. "رضا ملکزاده" ادامه داد: ۷۵ درصد جمعیت ما یا چاقند یا وزن اضافی دارند.افرادی که چاقند مستعد دیابت، فشار خون و بیماری‌های قلبی هستند.این بیماری‌ها به‌طور کلی در ایرانیان بیشتر است و کسانی که این بیماری‌ها و ریز فاکتورها را دارند بیشتر در معرض ابتلا قرار دارند، این یک مقداری مربوط به ژن و یک بخشی هم مربوط به عادات غذایی‌است، چون خوراک ما بیشتر است، ۳۰ درصد غذای ما اضافی است و این علاوه بر اینکه اسراف است، بیماری‌زایی هم دارد و اگر افراد یک سووم غذای خود را کم کنند همین موضوع موجب سلامتی، طول عمر و حفاظت آنها در مقابل کوئید می‌شود. تأکید می‌کنم در سال‌های آینده هر چند سال یکبار چنین چیزی داریم، بنابراین وقتی یک جامعه چاق یا عوارض قلبی و عروقی قوی بسیار آسیب‌پذیرتر هستیم. این پزشک متخصص با اشاره به اینکه قبل دارم که در وزارت بهداشت و دولت هم به این موضوع بیشتر به عمل کنیم، عنوان کرد: اگر از همان ابتدا ماسک را اجباری و حتی جریمه می‌کردیم- و آن را به تعداد در اختیار مردم قرار می‌دادیم امروز مشکلات کمتری داشتیم.ملکزاده همچنین در خصوص زمان عرضه واکسن کرونا نیز گفت: این واکسن هنوز در مرحله سوم بررسی است، در دنیا حدود ۶۰ هزار نفر در دست بررسی هستند، چون هر دارو یا واکسنی که تولید می‌شود باید بدون عارضه مفید و بدون ضرر باشد، این کار در دنیا در حال انجام است و در ایران هنوز مطالعه انسانی را شروع نکردیم و در مرحله بررسی هستیم چون چندین مرحله متوقف شده به دلیل اینکه افراد فوت کردند و با عوارضی داشته که دایره تحقیقات انجام شده که به دلیل عوارض واکسن بوده یا کرونا بیمار را دچار عارضه کرده‌است، بنابراین خوشبینانه در پنج تا شش ماه آینده نمونه ایرانی آماده خواهد شد، مطمئنا در خارج زودتر آماده می‌شود، در هر حال مردم باید بدانند این واکسن ایمنی صد درصدی نمی‌دهد، ایمنی ۵۰ درصدی خواهد داشت لذا این ماسکی که استفاده می‌کنیم تا واکسن موثرتر نبوده ۷۵ درصد از کرونا و آنفلوانزا جلوگیری می‌کند. وی با اشاره به اینکه به طور کلی تهیه دارو برای هر بیماری جدید یک پروسه طولانی است، اضافه کرد: منتها وقتی یک اپیدمی می‌آید چون همه

نواوری

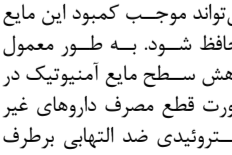
شناسایی فرآیند تشدیدکننده بیماری ام اس



محققان فرآیندی را شناسایی کردند که عامل تشدید بیماری ام اس است و با استفاده از آن می‌توان روش‌های درمانی جدیدی را برای این بیماری ایجاد کرد.به گزارش ایرنا، در این تحقیقات که روی مدل‌های حیوانی انجام گرفت، مشخص شد شدت بیماری ام اس با توانایی سلول‌های ایمنی سیستم مرکزی اعصاب موسوم به میکروگلیا، در تجزیه باقیمانده سلول‌های آسیب‌دیده از جمله میلین، رابطه مستقیم دارد. میلین یک ترکیب غنی از چربی است که در اطراف آکسون برخی از سلول‌های عصبی تشکیل شده و به عنوان عایق الکتریکی عمل می‌کند.فرآیندی که در آن سلول‌ها تجزیه شده و پروتئین‌ها و سایر اجزای ساختاری آن‌ها بازیافت می‌شود، اتوفازی نام دارد. محققان دریافتند با حذف یک ژن اتوفازی موسوم به Atg۷، این فرآیند متوقف می‌شود. این اقدام موجب کاهش توانایی میکروگلیاها در پاکسازی عصبی درمان کنند.

هشدار

هشدار درباره مصرف برخی مسکن‌ها در دوره بارداری



می‌تواند موجب کمبود این مایع محافظ شود. به طور معمول کاهش سطح مایع آمنیوتیک در صورت قطع مصرف داروهای غیر استروئیدی ضد التهابی برطرف می‌شود.سازمان غذا و دارو در آمریکا دستور داده تا با درج برچسب هشدار روی این داروها به زنان و مراقبان سلامت نسبت به مصرف داروهای غیر استروئیدی ضد التهابی در این دوران هشدار دهند. داروهای غیر استروئیدی ضد التهابی، داروهای تجویزی و بدون نسخه شامل ایبوپروفن، ناپروکسن، دیکلوفناک و سلکوکسیب هستند که برای درمان درد و کاهش تب مصرف می‌شوند.

رئیس مرکز تحقیقات ایمنولوژی و آسم و آلرژی گفت: استفاده از ماسک باعث آفت سطح اکسیژن در بدن افراد سالم نمی‌شود و این بهانه برای افرادی که ماسک را نمی‌زنند پذیرفته نیست.دکتر مصطفی معین در گفتگو با ایرنا افزود: زدن ماسک فقط برای کودکان خردسال کمتر از دو سال و همچنین در بیمارانی که اختلال تنفسی شدید دارند توصیه نمی‌شودوی تأکید کرد: بنابراین فقط افرادی که اختلالات تنفسی حاد در زمینه آسم، بیماری مزمن تنفسی یا بیماری‌های



قلبی-ریوی شدید دارند نباید ماسک بزنندوی خاطرنشان کرد: لازم است همه مردم برای کمک به جلوگیری از انتقال ویروس کرونا، فاصله اجتماعی را حفظ کنند، دست‌ها را مرتب بشویند و از زدن دست به صورت خودداری کنند. همچنین زدن صحیح ماسک و تعویض آن پس از چند ساعت اهمیت دارد، در غیر این صورت آلودگی ماسک، خود می‌تواند باعث بیماری شود یا اینکه کارکرد اصلی خود را از دست بدهد و باعث انتقال ویروس شود.معین

استفاده از ماسک باعث آفت اکسیژن بدن نمی‌شود

گفت: افرادی که علایم سرماخوردگی دارند نیز باید ماسک بزنند اما اگر ماسک زدن، علایم آنها را تشدید می‌کند بهتر است در خانه بمانند و اگر شافل هستند از شرایط مرخصی و دور کاری استفاده کنندوی ادامه داد: اگر علایم آلرژی بینی و سرماخوردگی مانند عطسه، خارش و آبریزش از بینی و یا سرفه تشدید شود، در صورت ناقل بودن فرد، می‌تواند آن ویروس را به اطرافیان انتقال دهد، بنابراین مراجعه آلرژی، آسم و یا سرماخوردگی با نظر پزشک معالج ضروری است.

آفتاب یزد در گفتگو با فوق تخصص کنترل و درمان درد بررسی کرد

هر آنچه باید درباره اوزون درمانی بدانیم



● افرادی که از مشکلات تنفسی رنج می‌برند، می‌توانند تحت اوزون تراپی قرار بگیرند. در چنین شرایطی، با رسیدن اکسیژن بیشتر به خون، فشار وارده به ریه‌ها کم می‌شود و فرد راحت‌تر قادر به تنفس خواهد بود. به همین خاطر، از اوزون درمانی در درمان آسم و بیماری‌های ریوی استفاده می‌شود

● جهت انجام اوزون درمانی آمادگی و اقدامات قبل از آن لازم است بدین صورت که خون گرفته شده از بیمار، با اوزون ترکیب شده و جایگزین خون خود فرد خواهد شد و بهتر است فرد شب قبل خوب استراحت کند و صبح روز انجام این روز، صبحانه خوبی بخورد. پیش از انجام اوزون درمانی، نوشیدن آب و مایعات به میزان کافی نیز توصیه می‌شود

تسریع روند بهبودی، بهبود جریان خونرسانی، تصفیه خون و غدد لنفاوی، متعادل کردن روند تولید هورمون‌ها و آنزیم‌ها، دارای خاصیت ضد التهابی، تسکین درد، توقف خونریزی، پیشگیری از سکنه و دیابت، بهبود و تقویت عملکرد مغز و حافظه، پیشگیری از آریتمی قلبی وی افزود: برخی دیگر مزایای این روش درمانی شامل روشی با کمترین میزان تهاجم، روش سریعی، مدت زمان انجام کوتاه این روش، هزینه‌ای به مراتب کمتر از روش‌های جراحی، روشی فاقد درد بودن آن است.دکتر محمدی عنوان کرد: جهت انجام اوزون درمانی آمادگی و اقدامات قبل از آن لازم است بدین صورت که خون گرفته شده از بیمار، با اوزون ترکیب شده و جایگزین خون خود فرد خواهد شد و بهتر است فرد شب قبل خوب استراحت کند و صبح روز انجام این روش، صبحانه خوبی بخورد. پیش از انجام اوزون درمانی، نوشیدن آب و مایعات به میزان کافی

با پیگیری نماینده یزد در مجلس داروخانه‌های گیاهی برای بهبود بیماری کرونا رفع انحصار می‌شود

چشمگیر مرگومیر ناشی از کوئید ۱۹ در آن کشور با استفاده از طب سنتی چین، خود توبه بزرگی بر این حقیقت تلخ است که "پشت‌پا زدن مسئولان ارشد نظام سلامت کشورمان به طب سنتی ایرانی و عدم استفاده از توانمندی‌های آزموده‌شده طب سنتی در درمان بیماران کرونایی تا به امروز جان هزاران نفر از مردم کشورمان را به‌تاراج برده و توده مردم، با از دست دادن جان عزیزان بهای این لجاجت و مغفالت مسئولان آن را طب سنتی را پس داده‌اند! دکتر آرمان زرگران، "در این راستا نماینده مردم یزد در مجلس شورای اسلامی با ارائه طرحی با این مقدمه که سرزمین ایران کشوری ممتاز و با رتبه بالا از نظر غنای گیاهی و تنوع زیستی و دارای یازده اقلیم از سیزده اقلیم شناخته شده جهانی است. بر اساس نظر گیاه شناسان و پژوهشگران، تعداد گونه‌های گیاهی ایران در حدود هشت هزار گونه است که از نظر تنوع گونه‌های حداقل دو برابر قاره اروپاست. به علاوه یک هزار و هفتصد و بیست و هشت گونه از این گیاهان به عنوان گیاهان بومی می‌باشند که منحصراً در سرزمین ایران رویش کرده و به عنوان یک ظرفیت انحصاری محسوب می‌شوند. اما چند سالی است که برداشت غیرصحیح و غیرمجاز گیاهان دارویی از رویشگاه‌های طبیعی و ارسال آن به خارج از کشور سبب شده که گونه‌های با ارزش با خطر انقراض همراه باشند. لذا برای جلوگیری از برداشت‌های غیر رسمی از سرزمین‌های طبیعی و افزایش سطح ریز کشت گیاهان دارویی و حفاظت از گونه‌های گیاهی انحصاری کشور و جلوگیری از خروج نمونه و با اطلاعات مربوط به این گونه‌ها و مجازات متخلفین و همچنین استفاده حداکثری از طبیعت و فرآورده‌های طبیعی و همچنین سلامت و رفاه مردم با حفظ چرخه گیاه‌های اکوسیستمی طبیعت و ترویج کشت گیاهان دارویی تحت نظارت وزارت جهاد کشاورزی با همکاری سازمان جنگل‌ها، مراتع و آبخیزداری کشور و عرضه فرآورده‌های دارویی سنتی تحت نظر وزارت بهداشت، درمان و علوم پزشکی پیشنهاد خواستار اصلاح تبصره ۷ ماده ۳ قانون حفاظت و بهره‌برداری از جنگل‌ها و مراتع و الحاق تبصره‌های ۸ و ۹ و ۱۰ به ماده مذکور شده است که برابر این طرح هرگونه بهره‌برداری در قالب طرح و به هر صورت از فرآورده‌های فرعی جنگلی و مرعی ملی شده از قبیل باریجه، کنیتر، انقوزه، سنقر و... که فهرست آنها توسط سازمان جنگل‌ها، مراتع و آبخیزداری کشور با کسب نظر از وزارت جهاد کشاورزی تدوین و منتشر می‌شود مستلزم اخذ مجوز از سازمان مذکور بوده و اولویت بهره‌برداری با رعایت اصول فنی که از طریق مزایده برگزار خواهد شد با دانش آموختگان امور گیاهی دارویی، بهره‌برداران جنگلی و مرعی و دارندگان پروانه جرای در هر منطقه خواهد بود. بهای پایه فرآورده‌های جنگلی و مرعی هر سال توسط سازمان جنگل‌ها، مراتع و آبخیزداری کشور با کسب نظر از وزارت جهاد کشاورزی تعیین و اعلام خواهد شد و در صورت بروز اختلاف نظر وزارت جهادکشاورزی ملاک خواهد بود. بهره مالکانه فرآورده‌های یاد شده با توجه به نرخی که سالانه اعلام می‌گردد از متقاضی دریافت و به حساب خاصی در خزانه کل واریز می‌گردد. صد درصد وجوه یاد شده توسط سازمان برنامه و بودجه به منظور احسانه‌ها در اردوین حفظ و احیاء و توسعه رویشگاه‌های گیاهان دارویی- صنعتی در بودجه سالانه سازمان یاد شده پیش‌بینی می‌شود و در ادامه با الحاق تبصره‌ای درخواست شده در راستای توسعه فرآورده‌های طبیعی و مرعی، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی موظف است نسبت به صدور مجوز داروخانه سنتی برای کسانی که فاقد مجوز داروخانه معمولی می‌باشند بدون ایجاد هرگونه محدودیت جمعیتی و جغرافیایی اقدام نماید.

تجربه بسیار موفق چین در درمان بیماران کرونایی و کاهش چشمگیر مرگومیر ناشی از کوئید ۱۹ در آن کشور با استفاده از طب سنتی چین، خود گواه بزرگی بر این حقیقت تلخ است که "پشت‌پا زدن مسئولان ارشد نظام سلامت کشورمان به طب سنتی ایرانی و عدم استفاده از توانمندی‌های آزموده‌شده طب سنتی در درمان بیماران کرونایی تا به امروز جان هزاران نفر از مردم کشورمان را به‌تاراج برده و توده مردم، با از دست دادن جان عزیزان خود، بهای این لجاجت و مغفالت مسئولان امر با طب سنتی را پس داده‌اند!

است زیرا با تقویت سیستم ایمنی و بهبود کیفیت تغذیه بیماران از طریق روش‌های خاص درمانی طب سنتی، می‌توان تا حد بسیار بالایی از مرگومیر بیماران کرونایی کاست. اخیراً نیز مدیرکل دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت تأکید کرد که "اصلاح الگوی غذایی در پیشگیری از ابتلا به کرونا و کاهش شدت بیماری و حتی کاهش مرگومیر ناشی از بیماری بسیار حائز اهمیت است" وی نیز پیش از این بارها تأکید کرده بود که "مؤثرترین عاملی که باعث نجات جان بیماران در بیمارستان‌ها می‌شود مراقبت‌های پزشکی است و نه تجویز دارو!" معاونت وزیر وزارت بهداشت نیز با بیان این‌که "کادر درمان ما با استفاده درست از تجهیزات غیرتهاجمی تنفسی و دادن مایعات و... به بیماران باعث کاهش مرگومیر بیماران می‌شوند" از ارائه آموزش‌های کوتاه‌مدت در این زمینه به کادر درمان خبر داد.بنابراین اظهارات، تا به امروز مسئله استفاده از توانمندی‌های گسترده طب سنتی در درمان بیماران کرونایی در بخش رسمی و بیمارستانی نظام سلامت کشورمان محدود به انجام برخی پژوهش‌ها و ارائه آنها به مسئولان ارشد وزارت بهداشت بوده است! و هنوز هیچ اقدام جدی برای استفاده عملی از طب سنتی در سطح بیمارستان‌های کشور صورت نگرفته است.البته عدم بهره‌مندی از ظرفیت‌های علمی و توانمندی‌های کشور در زمینه طب سنتی، تنها محدود به بیمارستان‌ها نمی‌شود و گزارش‌های میدانی نشان می‌دهد بیمارستان‌های طب سنتی که زیر نظر وزارت بهداشت فعالیت می‌کنند نیز تقویت پررنگی در نظام سلامت کشور ندارند.در همین راستا، دکتر احمدرضا شریفی؛ متخصص طب سنتی گفت: حدود ۶۰ سلامتکده در زمینه طب سنتی داریم که حدود ۱۰ سلامتکده که تهران است اما اطلاع‌رسانی مناسبی در این زمینه صورت نگرفته؛ وزارت بهداشت باید علاوه بر اطلاع‌رسانی، تربیت دانشجویهای طب سنتی را بیشتر مورد حمایت قرار دهد و مقدمات ورود به این رشته را تسهیل کند.علیرضا زاکانی؛ رئیس مرکز پژوهش‌های مجلس شورای اسلامی نیزدر نامه‌ای به وزیر بهداشت تأکید کرد: "تضعیف جایگاه دانشمندی‌های طب ایرانی و کم‌رنگ کردن پژوهش و کارهای بین‌رشته‌ای در مقوله طب سنتی، نه‌تنها کمکی به حل مسئله کرده بلکه بستر را برای بروز نمود جریان‌های غیرعلمی، بیش از پیش فراهم خواهد ساخت و با توجه به ماده ۱۴ قانون برنامه ششم توسعه، وزارت بهداشت، مکلف است تا نسبت به ادغام خدمات تأییدشده طب سنتی در نظام سلامت اقدام کند." وزیر بهداشت نیز اخیراً اعتراف کرده که "ما در زمان حاضر در دانشگاه‌های علوم پزشکی، "پزشک" تربیت می‌کنیم نه حکیم! دانشجو علوم پزشکی از فرهنگ گذشته‌ها بریده شده است و با دانشمندان طب قدیم آشنایی چندانی ندارد." در پایان، باید به این نکته مهم و کلیدی اشاره کرد که تجربه بسیار موفق چین در درمان بیماران کرونایی و کاهش