چرا باید در هوای سرد مجاری تنفسی را گرم نگه داریم؟

قرار گرفتن در معرض هوای سرد باعث افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های تنفسی می‌شود و علایم بیماری‌های مزمن ریوی را تشدید می‌کند؛ برای همین گرم نگه داشتن بینی و دهان در روزهای سرد اهمیت زیادی دارد

فائزه مهاجر | مترجم منبع: MedicalNewsToday

شال گردن بر خلاف اسمش باید روی دهان و بینی را بپوشاند؛ چرا که از مدت‌ها قبل همه ما معتقد بودیم باید در روزهای سرد، جلوی ورود سرما به مجاری تنفسی را بگیریم تا احتمال ابتلای‌مان به بیماری‌ها کمتر شود. جالب است بدانید هوای سرد باعث بروز بیماری نمی‌شود اما روی علایم بیماری تاثیر می‌گذارد و دلیل آن می‌تواند این باشد که این نوع آب‌وهوا باعث باریک شدن، تحریک و خشک شدن دهان و راه‌های هوایی می‌شود و در نتیجه علایم بیماری را بدتر می‌کند. این مسئله در یک مطالعه در ۲۰۲۲ مورد بررسی قرار گرفت و نتایج نشان داد دمای سرد باعث ایجاد علایم خلط و سرفه در افراد مبتلا به این بیماری‌های تنفسی و ریوی می‌شود. در این مطلب از پیامدهای ورود سرما به سیستم تنفسی خواهیم گفت.

انتشار آسان‌تر ویروس

نکته قابل توجه دیگر این است که در فصول سرد و دوره‌های زمانی که هوا سرد و خشک است، ویروس‌های تنفسی رایج مانند آنفلوآنزا می‌توانند به طور موثرتری تکثیر شوند و این به آن معناست که گسترش و ایجاد عفونت برای آن‌ها آسان‌تر است و عفونت در بیماری‌های مزمن تنفسی باعث تشدید علایم بیماری می‌شود.

تضعیف سیستم ایمنی

بسیاری از محققان بر این باورند که قرار گرفتن در هوای سرد می‌تواند بر پاسخ ایمنی فرد تاثیر منفی بگذارد و مبارزه با عفونت را برای بدن سخت‌تر کند چرا که در زمستان افراد به دلیل کاهش قرار گرفتن در معرض خورشید از ویتامین D کمتری برخوردار خواهند بود. ویتامین D نقش بسیار مهمی در سیستم ایمنی بدن دارد. همچنین یک مطالعه انجام شده روی موش‌ها نشان داد قرار دادن سلول‌های هوایی در معرض هوای سرد باعث کاهش پاسخ ایمنی سلول‌ها در برابر ویروس می‌شود. از طرف دیگر، تنفس در هوای سرد و خشک باعث می‌شود رگ‌های خونی در دستگاه تنفسی فوقانی برای حفظ گرما تنگ شود و این امر ممکن است از رسیدن گلبول‌های سفید به غشای مخاطی جلوگیری کند که باعث سخت‌تر شدن مبارزه بدن با میکروب‌ها می‌شود.

راه‌های گرم نگه‌داشتن سیستم تنفسی

۱ پوشیدن لایه لایه| پوشیدن به صورت لایه‌لایه به حبس هوای گرم در نزدیکی بدن کمک می‌کند که شامل پوشیدن یک لایه پایه حرارتی، یک لایه عایق و یک لایه بیرونی ضد باد است.

۲ پوشیدن لوازم جانبی| پوشیدن کلاه گرم، دستکش و ... می‌تواند به گرم نگه‌داشتن دست‌ها، سر و گردن کمک کند.

۳ پوشیدن ماسک| پوشاندن صورت و دهان توسط ماسک یا اسکارف می‌تواند به گرم نگه‌داشتن و مرطوب کردن هوا قبل از رسیدن به ریه‌ها کمک کند.

۴ تنفس از طریق بینی| تنفس از طریق بینی به جای دهان می‌تواند به گرم کردن هوایی که فرد تنفس می‌کند، کمک کند.

۵ تحرک داشتن| وقتی خارج از منزل هستید سعی کنید در یک جا ساکن نباشید و حرکت کنید. حرکت کردن به تولید گرما در بدن کمک می‌کند و باعث می‌شود بدن احساس گرما کند.

تازه‌ها

مزیت تازه‌ای از هواپزها

هواپزها این روزها گزینه محبوبی در آشپزی هستند به ویژه که مشکلات مرتبط با روغن را رفع می‌کنند؛ اما به تازگی در پژوهشی جدید مزیت شگفت‌انگیز دیگری از این وسیله آشپزی آشکار شده است. به گفته دانشمندان دانشگاه بیرمنگام، هواپزها در مقایسه با سایر روش‌های پخت، آلودگی بسیار کمتری تولید می‌کنند. در این مطالعه، محققان یک سینه مرغ را با پنج روش مختلف، از جمله جوشاندن، سرخ کردن با هوا و سرخ کردن در ماهیتابه پختند. نتایج نشان داد که هواپزها کمترین میزان ذرات معلق و ترکیبات آلی فرار را در میان تمام روش‌ها تولید می‌کنند. پژوهش‌های پیشین نشان داده‌اند که آلودگی هوای داخل خانه می‌تواند خطر ابتلا به برخی بیماری‌ها را افزایش دهد. به گفته پژوهشگران، افراد به طور میانگین بیش از ۸۰ درصد زمان خود را در فضاهای داخلی می‌گذرانند و آشپزی سهم قابل توجهی در ایجاد آلودگی هوا در این فضاها دارد. همچنین آن‌ها تاکید کرده‌اند که تماس طولانی‌مدت با این آلاینده‌ها ممکن است منجر به مشکلات حاد و بیماری‌های مزمن شود؛ از جمله نارسایی قلبی، بیماری‌های ریوی، تحریک دستگاه تنفسی و حتی افزایش خطر ابتلا به سرطان.

داده تصویر

گرافیک: نیلوفر دلاور

تازه‌ها

پژوهشی جدید در ضرورت کاهش مصرف قند

ریچارد یانگ، زیست‌شناس، در مقاله‌ای که در مجله علمی «سلول» منتشر شد، نشان داد که مصرف مداوم قند اضافی «ترافیک درون سلولی» ایجاد می‌کند. او معتقد است که این ترافیک همان چیزی است که به بسیاری از بیماری‌های مزمن منجر می‌شود. ترافیک درون سلولی به وضعیتی اشاره دارد که در آن فرایندهای سلولی مختلف که به طور معمول باید منظم و هماهنگ در داخل سلول انجام شوند، به دلیل اختلال، متوقف یا کند شوند. در این حالت، مولکول‌ها، پروتئین‌ها یا سایر اجزای سلولی که باید به مکان‌های خاصی در سلول منتقل شوند یا با یکدیگر تعامل داشته باشند، به دلیل تجمع یا اختلال در مسیرهای داخل سلولی، نمی‌توانند به درستی عمل کنند. اگر به جای یک وعده غذای سالم با مقدار معقولی از مواد مغذی، دو نوشابه کوکا کولا بخورید، تعادل طبیعی در بدن به هم می‌خورد و سطح بالای قند در جریان خون به تولید بیش از حد گونه‌های واکنشی اکسیژن در سلول‌ها منجر می‌شود. این گونه‌های واکنشی می‌تواند به سلول‌ها آسیب برساند و باعث آسیب به مولکول‌های سلولی شود؛ فرایندی که به آن استرس اکسیداتیو گفته می‌شود. بیش از چند دهه است که مشخص شده در سلول‌های بدن افراد مبتلا به بیماری‌های مزمن، مقدار زیادی گونه‌های واکنشی اکسیژن تولید می‌شود. این مولکول‌ها به دلیل ویژگی‌های خاصشان می‌توانند به سلول‌ها آسیب برسانند. در افراد مسن، این گونه‌های واکنشی طبیعتا بیشتر است که دلیل آن هم رایج‌تر بودن بیماری‌های مزمن در سنین بالاتر است. سوال بعدی محققان این است که از اطلاعات جدید چطور می‌توان برای معکوس کردن روند ابتلا به بیماری‌های مزمن استفاده کرد؟ جاناتون دیتلف، زیست‌شناس مولکولی از تورنتوی کانادا می‌گوید: «اگر بتوانیم یک یا دو روش غذایی یا دارویی پیدا کنیم که بتواند مانند پلیس راهنمایی و رانندگی، مسیر گرفتار ترافیک را باز کند، فکر می‌کنم این کشف بسیار مهمی خواهد بود.» دیتلف تاکید می‌کند که اصلاح رژیم غذایی قطعا در رفع برخی مشکلات موثر است. به باور او، محدود کردن مصرف غذاهای بسیار فراوری‌شده و قندهای افزودنی برای کاهش مشکلاتی مانند آسیب‌های عصبی رایج در افراد مبتلا به دیابت مفید خواهد بود؛ هر چند احیای عملکرد سلولی سالم یک شبه اتفاق نمی‌افتد.

تغذیه

بخش‌هایی از گوسفند که غیربهداشتی و خطرناک هستند

رئیس شورای نظام دام پزشکی مازندران می‌گوید: خوئک، خوش گوشت و دنبلان از جمله فراورده‌های ممنوعه‌ای هستند که در ایران هیچ کدام مجوز فروش، انتقال و عرضه به مصرف‌کننده را ندارند و ممنوع هستند.

برخی ورزشکاران برای افزایش هورمون مردانه تستوسترون در بدنشان با هدف عضله‌سازی، تمایل زیادی به مصرف دنبلان دارند. دکتر محمد احمدی، متخصص بهداشت مواد غذایی در این باره به خبرآنلاین می‌گوید: «ترکیبات دنبلان تقریبا شبیه به ترکیبات ارگان‌های خوراکی گوشتی است با این تفاوت که چربی منتشر بیشتری دارد. دانستن این نکته ضروری است که تستوسترون دنبلان به دلیل ماهیت پروتئینی در اثر حرارت پخت، تغییر شکل داده و خواص عملکردی خود را از دست می‌دهد، مگر این که دنبلان، خام خورده شود که آن هم خطر بهداشتی دارد. نکته مهم‌تر این که میکروب بروسلا یا همان عامل تب مالت در دنبلان گوسفند متمرکز می‌شود و می‌تواند فرد را به این بیماری مبتلا کند. بیماری تب مالت یا بروسلوز یک بیماری قابل انتقال بین انسان و حیوان است که از طریق تماس یا خوردن لبنیات آلوده به باکتری بروسلا، عامل این بیماری به انسان، سرایت می‌کند. این بیماری همان طور که از نامش پیداست، علایمی نظیر تب، لرز، تعریق شبانه و دردهای عضلانی و مفاصل و تک سرفه را به همراه دارد». دکتر احمدی با اشاره به این که خوش گوشت بخش ابتدایی روده گوسفند یا همان دوازدهه و اثنی عشر است، می‌گوید: «خوش گوشت بخشی از روده است و چون به طور طبیعی در روده، باکتری‌ها و تکیاخته‌هایی وجود دارد، در صورتی که مراحل پاکیزه‌سازی روده یا کباب کردن خوش گوشت به خوبی انجام نشود، چنان چه این میکروب‌ها به بدن انسان راه یابند، موجب مسمومیت‌ها یا عفونت‌های غذایی می‌شوند. معمولا از این قسمت از روده حیوانات در برخی کشورهای جهان برای تهیه پوشش‌های سوسیس استفاده می‌شود. علت استقبال افراد از این قبیل فراورده‌های دامی، لذیذ بودن به دلیل مقادیر زیاد چربی آن‌هاست. اما باید بدانید، چربی و کلسترول خوش گوشت و خوئک بالاست و مصرف آن‌ها برای افرادی که افزایش چربی خون و بیماری‌های قلبی دارند، مضر است». رئیس شورای نظام دام پزشکی مازندران یادآوری می‌کند، در ایران هیچ کدام از قسمت‌های یاد شده مجوز فروش، انتقال و عرضه به مصرف کننده را ندارند و ممنوع هستند. ضمن این که دنبلان علاوه بر ممنوعیت بهداشتی از نظر دین مبین اسلام حرام شمرده می‌شود.

بیشتر بدانیم

بعد هر وعده غذایی حداقل ۲ دقیقه راه بروید

بر اساس مطالعه منتشر شده در نشریه Sports Medicine، پیاده‌روی کوتاه بعد از غذا خوردن می‌تواند به کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ و مشکلات قلبی کمک کند. به گزارش نیویورک تایمز، محققان ایرلندی دریافتند پیاده‌روی سبک بعد از غذا، حتی برای ۲ تا ۵ دقیقه، می‌تواند سطح قند خون و انسولین را کاهش دهد. سطح قند خون پس از خوردن غذا افزایش می‌یابد و انسولین تولیدشده برای کنترل آن می‌تواند منجر به دیابت و مشکلات قلبی عروقی شود. بر اساس مطالعه محققان دانشگاه لیمریک، با ایستادن و راه رفتن، ماهیچه‌های شما انقباضاتی ایجاد می‌کند که باعث مصرف گلوکز و کاهش سطح قند خون می‌شود. اگر بتوانید قبل از رسیدن به اوج گلوکز، یعنی معمولاً ۶۰ تا ۹۰ دقیقه بعد از غذا خوردن، فعالیت بدنی انجام دهید، از افزایش سطح گلوکز جلوگیری خواهید کرد. محققان نتایج هفت مطالعه را بررسی کردند که آثار نشستن در مقابل ایستادن یا راه رفتن را بر معیارهای سلامت قلب، از جمله سطح انسولین و قند خون مقایسه می‌کردند. آن‌ها دریافتند که پیاده‌روی به مدت ۲ تا ۵ دقیقه بعد از غذا، تاثیر قابل توجهی در

تعدیل سطح قند خون دارد به طوری که کسانی که برای مدت کوتاهی بعد از غذا فقط می‌ایستادند، سطح قند خون‌شان بهبود می‌یافت اما تغییری در سطح انسولین حاصل نمی‌شد، در حالی که آن‌هایی که بعد از غذا کمی پیاده‌روی می‌کردند، هم سطح قند و هم انسولین خون‌شان پایین بود. برای افراد مبتلا به دیابت، اجتناب از نوسانات شدید در سطح قند خون یک امر حیاتی در مدیریت بیماری آن‌هاست. از این رو حرکت حتی برای زمان اندک ارزشمند است و می‌تواند منجر به تغییرات قابل توجه در نشانگرهای سلامتی از جمله سطوح قند خون شود.

تغذیه

یک رژیم غذایی سالم باید شامل چه مقدار کربوهیدرات باشد؟

بیانیه مشترکی که به تازگی از سوی سازمان بهداشت جهانی (WHO) و سازمان غذا و کشاورزی سازمان ملل متحد (FAO) منتشر شده، به دنبال تشریح «بایدها» و «نبایدهای» یک رژیم غذایی سالم است. بنا بر این بیانیه کربوهیدرات‌ها بخش ضروری رژیم غذایی افراد هستند و منبع اولیه انرژی را برای بدن فراهم می‌کنند. کربوهیدرات‌ها باید حداقل ۴۵ درصد از کل کالری روزانه را تشکیل دهند. بهترین منابع کربوهیدرات عبارت اند از: غلات کامل مانند گندم کامل، جو دوسر و چاودار، سبزیجات، میوه، حبوبات مانند نخود، لوبیا و عدس. کربوهیدرات‌های درشت مغذی‌های ضروری هستند که به عنوان منبع اصلی سوخت مغز عمل می‌کنند. بزرگسالان به حداقل ۱۳۰ گرم کربوهیدرات در روز برای حمایت از عملکرد صحیح مغز نیاز دارند. بهترین منابع کربوهیدرات‌ها، کربوهیدرات‌های پیچیده هستند که در غذاهایی مانند غلات کامل، حبوبات، سبزیجات، لبنیات کم چرب و مغزها و دانه‌ها یافت می‌شوند. این غذاها نه تنها انرژی، بلکه مواد مغذی مهمی مانند پتاسیم، منیزیم و کروم را نیز برای بدن فراهم می‌کنند. فیبر نیز نوعی کربوهیدرات مهم است و بیانیه مشترک توصیه می‌کند که یک بزرگسال باید حداقل ۲۵ گرم فیبر در روز مصرف کند.

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده نوبت اول
شرکت تعاونی خدمات فنی مهندسی و مشاوره ای کارکنان صنعت نفت خراسان به شماره ثبت ۱۲۴۱۸
جلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده نوبت اول
شرکت تعاونی خدمات فنی مهندسی و مشاوره ای کارکنان صنعت نفت خراسان
درساعت ۱۴ روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۳/۱۰/۰۵ در محل ساختمان مرحوم هادیان واقع در مشهد - بلوار صد متری - نرسیده به پل شهید عباسپور -جنب پمپ بنزین آزادی - بلوار بصیرت -بصیرت۱-برگزار می شود.
ازکلیه اعضاء محترم دعوت می شود جهت اتخاذ تصمیم نسبت به موضوعات ذیل در این مجمع حضور بهم رسانند. ضمنا چنانچه عضوی بنا به دلایلی نتواند شخصا حضور یابد می تواند با در دست داشتن برگه سهام و مدارک شناسایی همزمان با نماینده تام الاختیارخویش از تاریخ ۱۴۰۳/۱۰/۰۳ لغایت ۱۴۰۳/۱۰/۰۴ از ساعت ۸ الی ۱۲ به دفتر شرکت مراجعه و برگ وکالت نامه را تنظیم وبرگه ورود به جلسه مجمع را دریافت نمایند.در این صورت هر عضو علاوه بر رای خود فقط یک رای وکالتی و غیر عضو یک رای می تواند داشته باشد.
داوطلبین سمت بازرسی می توانند ظرف مدت ۵ روز از تاریخ انتشار آگهی در ساعات اداری با در دست داشتن مدارک لازم به آدرس دفتر شرکت مراجعه و فرم مربوطه را تکمیل نمایند.
دستور جلسه:
۱- استماع گزارش هیئت مدیره و بازرس
۲- طرح و تصویب صورتهای مالی سال ۱۴۰۲
۳- طرح و تصویب بودجه پیشنهادی سال ۱۴۰۳
۴- انتخاب بازرس اصلی و علی البدل برای مدت یکسال مالی
۵- طرح و تصویب گزارش ارزیابی دارایی ثابت شرکت (ساختمان مرحوم هادیان) توسط کارشناس رسمی دادگستری
هیئت مدیره ۹۸۹۴۰

برگ سبز و کارت خودرو سواری تیبا مدل ۱۳۹۴ سفید ش انتظامی ۱۲- ۱۳۵ م ۳۹ ش شاسی NAS۸۱۱۱۰۰F۵۸۷۷۲۷۸ ش موتور ۸۲۵۱۷۰۲ بنام بی بی زهرا موسوی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۹۸۹۷۶

برگ سبز وسند کمپانی هاچ بک پژو۲۰۷ مدل ۱۴۰۲ ش انتظامی ۴۸م۲۴۵ایران۷۴ ش موتور NAAR۰۳۴E۹PJ۰۳۵۰۷۷ شماره شاسی ۱۷۴B۰۰۶۱۱۹۱ بنام فاطمه وثوقیان مفقودوفاقد اعتبار است. ۹۸۹۷۱

برگ سبز خودرو ۲۰۶ صندوقدار سفید مدل ۸۹ به ش پلاک ایران ۴۳-۵۵۳ی۷۵ بنام زیبا کریمی آرپناهی به ش شاسی NAAP۳۱EG۱BJ۲۴۴۱۱۵ به ش موتور ۱۴۱۹۰۰۰۳۸۹۴ مفقود و فاقد اعتبار است ۹۸۹۱۷

برگ سبز وسند کمپانی تیبا۲هاچ بک مدل ۱۴۰۰ سفید روغنی به شماره انتظامی ۳۶ایران۷۹۴ی۷۲ به شماره موتور M۱۵/۹۴۵۸۶۹۱ و شماره شاسی NAS۸۲۱۱۰۰M۱۰۲۹۷۱۰ بنام شاه جان ابراهیمی مفقود وفاقد اعتبار است ۹۸۸۱۴

برگ سبز و سند کمپانی پژو ۲۰۶ مدل ۱۳۸۰ پلاک ایران ۳۲-۴۷۸هـ۶۱ به ش موتور ۱۰FSD۸۳۶۷۱۳۷۱ و شاسی۸۰۶۰۹۰۷۸ بنام الیاس انصاری به کد ملی ۰۷۴۰۱۳۳۹۳۴ مفقود و از درجه اعتبار ساقط است. ۹۸۹۱۶

برگ سبز و سواری پژو ROA مدل ۱۳۸۷ به شماره پلاک ایران ۴۲ - ۶۵۶ م ۶۲ و شماره موتور ۱۱۶۸۷۰۴۱۴۹۵ و شماره شاسی NAAB۲۱AA۲۹H۰۲۴۹۵۸ بنام صغری هاشمی اول مفقود و اعتبار ندارد. ۹۸۸۲۸

مدرک موقت تحصیلی
اینجانب سیدمحمدشکاری باغدولاب فرزند سید محمد حسن به کد ملی ۰۹۴۲۷۲۴۷۱۲ در مقطع کارشناسی ناپیوسته رشته آموزش و پرورش ابتدایی دانشگاه آزاد مرکز بجستان با شماره ۲/۱۵۰۴۲تاریخ ۱۳۹۹/۰۸/۱۲ مفقود گردیده و فاقد اعتبار میباشد.از یابنده تقاضا می شود اصل مدرک را به دانشگاه آزاد اسلامی واحد مشهد اداره فارغ التحصیلان به آدرس مشهد.بلوارامامیه.تقاطع استادیوسفی ارسال نمایند. ۹۸۸۲۷

اصل برگه سهم شرکت آبادانی و مسکن الهیه خراسان به شماره برگه ۶۳۶۱۰ به تعداد ۴۴ سهم از شماره سهم ۱۱۹۶۵۵ الی ۱۱۹۶۹۸ و اصل تعرفه واگذاری اراضی شهر سبز به شماره برگه ۱۰۵۵۸۷۹ به تعداد ۴۴ سهم از شماره سهم ۱۱۳۰۱۹ الی ۱۱۳۰۶۲ به همراه صلحنامه پیوست بنام سید محمود حسینی فرزند سید مهدی به ش ش ۳۷۴۹ مفقود و از درجه اعتبار ساقط است. ۹۸۱۲

برگ سبز و سند کمپانی پژو ۲۰۶ مدل ۱۳۸۷ به شماره پلاک ایران ۸۷۴۷۳ایران۱۷ و شماره موتور ۳۹۷۷۹ وشماره شاسی۳۹۲۴۹ به نام علی اکبر جوادی مفقود و فاقد اعتبار میباشد ۹۸۹۱۵

سفارش تلفنی آگهی در روزنامه خراسان ۳۵۰۱۰۰۰ پرداخت آنلاین