

راه برای محافظت از خود، هنگامی که فردی در خانه به کرونا مبتلا است

زندگی با فردی که کرونا دارد نه تنها می تواند استرس زا باشد؛ بلکه شما را در معرض خطر ابتلا به ویروس قرار می دهد.



بیمار شویید. برای مثال، هنگامی که برای فسر بیمار غذا می برید از گذاردن زمان طولانی در اتاق او پرهیز کنید.

۳. پنجره ها را باز نگه دارید برای بهبود تهویه در محل زندگی خود، پنجره ها را به اندازه قابل تحمل باز کنید.

نگه دارید؛ حتی اگر مجبور بودید از وسایل گرمایشی استفاده کنید، پنجره ها را ببندید. این امر بسیاری از آلودگی ها را در داخل خانه و ویروس می تواند در قطره های بسیار کوچک که در هوا باقی می ماند و به طور بالقوه دیگران را آلوده کند.

کنید. از تماس چشم، بینی و دهان با دست های شسته نشده اجتناب کنید. بیمار هم باید نسبت به شستن مرتب دست های خود توجه نماید. همچنین تمیز کردن و ضد عفونی کردن سطوح و اقلامی که لمس شانده، هر روز توصیه می شود مانند میزها، درها، سوئیچ لامپ ها، دسته ها، دستگیره ها، توالت های سینک ها.

۶. تغذیه سالم

با دکتر تان در مورد اینکه آیا باید مکمل مصرف کنید یا نه صحبت کنید. داشتن یک رژیم غذایی سالم و اجتناب از افزایش وزن بسیار مهم است. به گزارش سی دی سی، بزرگسالانی که شرایط پزشکی خاصی دارند، با رژیم غذایی سالم به تسریع روند درمان خود کمک می کنند.

۷- تکبیر بر منابع مورد اعتماد

گوش دادن به آنچه دوستان، خانواده و کسانی که در رسانه های اجتماعی می گویند می تواند شما را در درمسر بیندازد. هر مورد تنها به منابع موثق، کارشناسان و رسانه های معتبر اعتماد کنید.

۸. صحبت کردن با یک دوست

دوستان و خانواده می توانند برای بیان احساسات در دوران سخت قرظینه، موثر باشند. جواب آزمایش مثبت کرونا می تواند شما و خانواده شما را دچار اضطراب، افسردگی، ترس و تهایی کند که صحبت کردن با یک دوست، مشاور یا اعضای خانواده می تواند از نظر روانی شما را ساپورت کند.

۴- ماسک بپوشید

بیش از پیش به پوشیدن ماسک اهمیت دهید. تمام افراد خانواده و از جمله بیمار نیز باید پوشیدن ماسک را بسیار جدی بگیرند. استفاده از ماسک (تا حد امکان) در میان همه اعضای خانوار به ویژه فرد آلوده باید رعایت شود. ماسک ها به مهار عفونت های تنفسی از بینی و دهان فسر آلوده کمک می کنند. پوشیدن ماسک حفاظت ۱۰۰ درصدی را تضمین نمی کند؛ اما انجام این کار می تواند احتمال ابتلا را کاهش دهد. همچنین به پوشیدن عینک یا شلف نیز توجه کنید که راهی برای ورود ویروس به مخاط چشم خود باقی نگذارد.

۵- دست ها را بشویید و سطوح را ضد عفونی کنید

دست هایان را اغلب با صابون و آب حداقل ۲۰ ثانیه بشویید، و به خصوص پس از نزدیک بودن به فردی که بیمار است. اگر دستر سی مدام به آب و صابون ندارید می توانید از مواد ضد عفونی کننده ی حاوی ۶۰ درصد الکل استفاده

گروه تغذیه و سلامت - راه هایی برای محافظت از خود وجود دارد که در عین حال می تواند به بیمار خود نیز رسیدگی کنید. دکتر دیوید هیرشورک، پزشک داخلی در نورث ول بهداشت، گفت: «این وضعیت مهمی است که باید در نظر گرفت؛ زیرا زمانی که کسی که در خانه به ویروس کرونا مبتلا می شود، تقریباً ۵۰ درصد اعضای خانواده در خطر عفونت قرار دارد.» به منظور کمک و مراقبت از فرد دارای کرونا نباید خود را فراموش کنید. می توانید در حالی که به بیمار خود رسیدگی می کنید با او زندگی می کنید از خود نیز مراقبت کنید.

۱. تست دهید

دکتر اسکات براونشتاین، مدیر پزشکی سلامت سولیس گفت: «اگر کسی در خانه شما جواب آزمایش مثبت کرونا دارد، در اسرع وقت برای خود یک تست آزمایش کرونا بگیرد و شما هم تست دهید.» براونشتاین به شما Healthine گفت: «حتی اگر منفی باشد، نمی توان گفت شما در امان هستید. متأسفانه ممکن است ویروس زیر سطح تشخیص باشد و جواب آزمایش منفی، کاذب باشد.» براونشتاین می گوید: «اگر به هر دلیلی می خواهید آزمایش نهیید، روزی ۱۴ روز باید خود را قرظینه کنید.» هر کسی که با فرد مبتلا به کرونا در تماس بوده است باید از این موضوع اطلاع داشته باشد و در اسرع وقت برای تست کرونا به بیمارستان مراجعه کند. براونشتاین گفت:

کسانی که به اسکیزوفرنی مبتلا می شوند

بهترین عملکرد را دارند. این درمان شامل دارو، روان درمانی و خدمات اجتماعی و همچنین توانبخشی آسیب دیدگان برای ورود به زمینه های کار و آموزش است. **۱۰- التزام به برنامه درمان** افسراد گاهی اوقات به دلیل عوارض جانبی یا اینکه بیماری خود را درک نمی کنند، استفاده از دارو را ترک می کنند. این خطر بازگشت علائم شدید و خطرناک مانند حمله حاد و انشاختی (جایی که فرد ارتباط خود را با واقعیت از دست می دهد) افزایش می دهد. مشاوره منظم می تواند به افسراد مبتلا به مصرف دارو کمک کند و از عود بیماری یا نیاز به بستری در بیمارستان جلوگیری کند. **۱۱- چالش های کاری** افراد مبتلا به اسکیزوفرنی اغلب برای یافتن یا حفظ کار خود تلاش می کنند. این امر به دلیل این است که این بیماری بر روی تفکر، تمرکز و ارتباط تأثیر می گذارد. اما همچنین به این واقعیت می رسد که این علائم از آغاز بلوغ شروع می شود، یعنی دوره ای که بسیاری از افراد کار خود را آغاز می کنند. توانبخشی شغلی می تواند به افراد در تقویت مهارت کاری خود کمک کند.

اسکیزوفرنی مانند تفکر غیر طبیعی، توهم و هذیان گویی را کاهش دهند؛ یا این حال، برخی از افراد ممکن است عوارض جانبی مانند لرز و افزایش وزن را نیز تجربه کنند، همچنین می تواند با سایر دارو ها یا مکمل ها تداخل داشته باشد، اما در بیشتر موارد، دارو برای درمان اسکیزوفرنی ضروری است. **۸- نقش درمان** مشاوره با پزشک می تواند به افراد کمک کند تا مشکلات رفتاری و افکار آن ها را بهتر درک کرده و با آن ها ارتباط برقرار کنند. هر چه درمان زودتر آغاز شود، نتایج بهتری خواهد داشت. برای مثال، در طول درمان شناختی رفتاری (CBT)، افراد یاد می گیرند و واقع بینی افکار خود را آزمایش و علائم را بهتر مدیریت کنند. سایر اشکال درمانی به بهبود مراقبت از خود، مهارت های ارتباطی کمک می کند. **۹- یادگیری و برو شوید** برنامه های توانبخشی برای مبتلایان به اسکیزوفرنی نحوه انجام کارهای روزمره، مانند استفاده از وسایل حمل و نقل عمومی، مدیریت پول، خرید کالا یا یافتن و نگهداری شغل را آموزش می دهد. این برنامه ها در صورت استفاده در گروه های مانده گروه و مراقبت ویژه هماهنگ (CSC)

اسکیزوفرنی مبتلا می شوند؟ هر کسی می تواند به اسکیزوفرنی مبتلا شود. این بیماری به یک اندازه در زنان و مردان و قومیت های مختلف شایع است. علائم آن معمولاً از سن ۱۶ تا ۳۰ سالگی شروع می شود. علائم اولیه ممکن است یک هفته، یک ماه یا یک سال قبل از اولین دوره روان پریشی (یک اختلال روانی) ظاهر شود. علائم در مردان زودتر از زنان ظاهر می شود. اسکیزوفرنی به ندرت در دوران کودکی یا پس از ۴۵ سالگی شروع می شود. افرادی که یکی از اعضای خانواد ه او به یکی از اختلالات روانی مبتلا هستند، بیشتر در معرض ابتلا به اسکیزوفرنی قرار دارند. **۵- عوامل مؤثر بر اسکیزوفرنی** دانشمندان نمی دانند چه عواملی باعث اسکیزوفرنی می شود. ژنتیک و تجربیاتی که فرد در محیط پیرامون خود دارد ممکن است در این امر نقش داشته باشد. نظریه های مربوط به این موضوع شامل میزان فعالیت مغز و عملکرد خوب مناطق خاصی از مغز است. علاوه بر این، مشکلات شیمیایی در مغز مانند دوپامین و گلو تاسمات نیز در این زمینه تأثیر گذار است. علت این بیماری ممکن است تفاوت های ساختاری مانند از دست دادن سلول های عصبی و در نتیجه

د که مطبوعات

اقتصاد کیش

بهبود سرمایه گذاری و رونق کسب و کاری

امکانات پیشرفته بنداری و گروه کشتی

ضامن افزایش سرمایه گذاری و رونق تجارت

صبح سال

هیچ کس به فکر فوتبال شهر بندرعباس نیست

لزوم اجرای پروتکل های بهداشتی در شناورها

غروب امپراطور دریا

آرامش

تله ترامپ برای ایران کار ساز نیست

فسادزدایی در قوه قضاییه

آفتاب

نتایج مثبت سیاست قهری، شهرها خلوت شدند

چه موقع به دکتر مراجعه کنیم؟

انتزاع

اولین خبرها از بودجه ۱۴۰۰

غریب ها به واکسن رسیدند

اعتقاد

توطئه در ریاض

سورین مجنون

درد کمر و درد کلیه را از هم تشخیص دهید

گروه تغذیه و سلامت - دانستن نشانه ها و محرک های درد کلیه و کمر درد به شما کمک می کند تا تفاوت آنها را یکدیگر تشخیص دهید. از آنجایی که کلیه ها در پشت بدن و زیر قفس سینه قرار دارند، تشخیص اینکه دردی که در آن منطقه احساس می کنید از درد کمر یا درد کلیه ناشی شده دشوار است، اما علائمی وجود دارد که می تواند به تشخیص منبع درد کمک کند. محل، نوع و شدت درد از مواردی است که می توان بر اساس آن تشخیص داد که عامل درد شما چیست.

چگونه درد کلیه را تشخیص دهیم؟

کلیه ها مواد زائد و سموم موجود در جریان خون را فیلتر می کنند که این باعث آسیب پذیری آن در برابر عفونت های می شود. کلسیم، پتاسیم و فسفر اضافی می تواند در کلیه ها جمع شده و باعث ایجاد سنگ کلیه یا در صورت انسداد، دردناک خواهد بود. درد کلیه اغلب در نتیجه عفونت یا وجود سنگ در لوله های خارجی کلیه احساس می شود.

اگر درد از ناحیه کلیه شما ایجاد شده باشد، دارای ویژگی های زیر است:

محل درد
درد کلیه در ناحیه پهلو (کمر) یا قسمت میانی کمر شما یعنی ناحیه ای در طرف ستون فقرات بین قسمت تحتانی قفسه دنده و باسن و معمولاً در یک طرف بدن ایجاد می شود. اما در هر دو طرف ممکن است بروز کند.

نوع درد
در صورت داشتن سنگ کلیه، درد آن معمولاً حاد و در صورت ابتلا به عفونت کسلیس کننده است (که مانع فعالیت های روزمره شما نمی شود) و بیشتر اوقات درده صورت مداوم و عمیق خواهد بود. در حالت عفونت درد با حرکت بدتر نمی شود یا بدون درمان خود به خود بدتر نمی شود اما اگر سنگ کلیه باشد با حرکت سنگ ممکن است درد نوسان داشته باشد.

گسترش درد
گاهی اوقات درد به کتاله ران یا پایین شکم گسترش می یابد. اگر فقط درد کمر و بدون کمر درد دارید، ممکن است این درد مربوط به کلیه نباشد.

شدت درد
درد کلیه بر اساس شدتی که دارد طبقه بندی می شود. سنگ کلیه معمولاً درد شدیدتری ایجاد می کند و درد ناشی از عفونت نیز معمولاً خفیف است. سنگ های کوچک کلیه اغلب از طریق دستگاه ادراری عبور می کنند بدون اینکه درد زیادی ایجاد کنند. با این حال، سنگ های بزرگ می توانند دردی شدید و حاد ایجاد کنند که وقتی از کلیه به حالت متقل می شوند، بدتر می شود. حال با لوله های هستند که کلیه ها را به مثانه متصل می کنند و بخشی از سیستم ادراری هستند.

مواردی که درد را کسل کننده یا شدید می کند
معمولاً نازمانی که مشکل برطرف نشود، هیچ چیز به صورت خود کار درد را بهتر نمی کند. در بیشتر موارد، درد کلیه مداوم بوده و ممکن است در طول روز کاهش یا افزایش یابد، اما به طور کامل برطرف نمی شود. با این وجود برخی از سنگ های کلیه ممکن است خود به خود و بدون درمان از بین بروند.

اگر به عفونت کلیه یا سنگ کلیه مبتلا هستید، ممکن است به موارد زیر مبتلا شوید:
تب و لرز، استفراغ و حالت تهوع، ادرار تیره، نیاز فوری به ادرار کردن، درد هنگام ادرار کردن، عفونت مثانه، مشاهده خون در ادرار (پس می تواند در هر دو مورد عفونت یا سنگ کلیه اتفاق بیفتد) و

مردی در حال نشستن که درد کمر دارد.

اقتصاد کیش

روزنامه

پر تیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

۴۴۴۲۴۹۶۹
۴۴۴۲۴۹۹۹