

پنج دلیل مهم برای کنار نگذاشتن ماسک حتی پس از واکسیناسیون



دکتر یوجینا ساوت، یکی از پزشکان اورژانس و مدیر آزمایشگاهی در دانشگاه پنسیلوانیا، خیلی زود واکسن کووید ۱۹ را دریافت کرد. با اینحال او عجله ای برای کنار گذاشتن ماسک ندارد. او می گوید: «صادقانه بگویم با وجود این واکسیناسیون هنوز نمی توانم کاملاً مطمئن باشم که در امان هستم و باز هم بدون ماسک از خانه بیرون نمی آیم.»

گروه تغذیه و سلامت - نادیا زکالو نذ: متخصصان بهداشت و سلامت به دلایلی کاملاً منطقی با یوجینا ساوت موافق هستند. «برپتی مانی»، کارشناس بهداشت و سلامتی از دانشگاه میشیگان، می گوید: «تا زمانی که به ایمنی جمعی دست نیافته ایم باید فاصله گذاری فیزیکی و پروتکل های بهداشتی را رعایت

کنیم و بدون ماسک از خانه بیرون نرویم.» به دلیل اهمیت مهم زیر حتی پس از واکسیناسیون نباید ماسک را تا مدتی کنار گذاشت.

۱. هیچ واکسنی ۱۰۰ درصد موثر نیست در آزمایش های گسترده ای که روی واکسن های مدرن و فایزر-سیوان تک انجام شده است، معلوم شده که در این خصوص رادار همه می خوانند. به گزارش بهداشت نیوز، گاهی می توان با کمترین ضرر و آسیبی به بدن برخی بیماری ها را درمان کرد. وقتی گلوله تان چرک می کند چه کار می کنید؟ دست به دامان کدام یک از داروهای شیمیایی مخصوص عفونت و سرماخوردگی می شوید؟ برای درمان جوش های چرکی چه؟ از کدام داروهای موضعی یا خوراکی شیمیایی استفاده می کنید؟ ایامی داندیبرخی عفونت های سطحی را می توان با گیاهان دارویی درمان کرد البته فقط کافی است مشکل اصلی را ریشه یابی کنیم. یک مشاور گیاه درمانی چند گیاه دارویی معرفی می کند که هر کدام اگر درست و بجای استفاده شوند، قادرند عفونت را از بدن شما دور کنند.

پنیرک پنیرک گیاهی است که در طب سنتی خواص بی شماری دارد و از برگ و گل آن استفاده های بهینه می شود. اما خاصیت آنتی بیوتیکی آن زیاد است، فقط کافی است ۴۰ گرم گیاه پنیرک را به همراه یک لیتر آب جوش به مدت

همچنین افرادی که به واکنش های حساسیتی بسیار شدید دارند ممکن است به مواد واکنس، از جمله پلی اتیلن گلایکول، واکنش های حساسیتی بروز دهند. بنابراین این افراد هم نباید واکسن کرونا دریافت کنند. متخصصان بهداشت و سلامت به این دسته از افراد توصیه می کنند، به جای دریافت دو بار واکسن کرونا، فقط یک بار واکسن تزریق کنند.

به همین دلیل حتی پس از واکسیناسیون باید تا زمان رسیدن به ایمنی جمعی ماسک بزنیم و موجب بیماری افراد مبتلا به سرطان یا بیماری های زمینه ای نشویم. ۵. ماسک ها ما را در برابر ویروس های جهش یافته کرونا محافظت می کنند. محققان دنیا نگران جهش های ویروس کرونا هستند. ویروس هایی که در این مدت جهش کرده اند، حداقل به اندازه ۵۰ درصد ویروس اصلی، بیماری زا هستند. البته بررسی ها نشان داده است که واکسن های کرونا می توانند این ویروس های جهش یافته را هم از فعالیت بازدارند اما رعایت پروتکل های بهداشتی، فاصله گذاری فیزیکی و استفاده از ماسک می تواند از خطر ابتلا به انواع دیگر ویروس های کرونا که جهش یافته اند، بکاهد.

بررسی ها نشان داده کشورهایی که از شهروندان خود خواسته اند در خانه بمانند و در صورت بیرون آمدن از خانه ماسک بزنند، موارد ابتلا به کرونا کمتری در مقایسه با کشورهای دیگر داشته اند. محققان می گویند، اگر چه امیدوارند با استفاده از این واکسن های جهان عالم گیری پایان دهند، مردم حتی بعد از دریافت واکسن، باز هم باید پروتکل های بهداشتی را رعایت کرده و ماسک بزنند.

همچنین افرادی که به واکنش های حساسیتی بسیار شدید دارند ممکن است به مواد واکنس، از جمله پلی اتیلن گلایکول، واکنش های حساسیتی بروز دهند. بنابراین این افراد هم نباید واکسن کرونا دریافت کنند. متخصصان بهداشت و سلامت به این دسته از افراد توصیه می کنند، به جای دریافت دو بار واکسن کرونا، فقط یک بار واکسن تزریق کنند.

به این نحو که یک قاشق غذاخوری چای سبز را در یک لیوان آب می ریزیم تا به مدت ۱۰ دقیقه خیس بخورد. نکته اینجاست که برای درمان گلودردهای چرکی نباید چای سبز را به صورت روتین دم کرد (یعنی روی کتری دهمی کشد). حتی می توانید به جای آب نمک، چای سبز را غرغره کنید. از ناله آن هم می توانید به شکل کمپرس برای درمان عفونت های چرکی پوستی مثل کورک ها استفاده کنید.

توجه داشته شده در شیر زخم های چرکی در مان شان به مراقبت و دقت بیشتری نیاز دارد. برای درمان آن نوع زخم های توان از بمادهای موضعی یا داروهای خوراکی استفاده کرد. در طب سنتی اگر زخم های با عفونی و خطرناک نباشند، توصیه می شود از عصاره تره در شیر استفاده شود. به این روش که تره را در شیر بپزید و سپس از شیر جدا کنید و تره پخته شده را روی زخم بگذارید. بعد از چند ساعت باید ضماد را از روی زخم بردارید و محل زخم را تمیز و با پانسمان کنید، چرا که تره چرک را به خود می گیرد و باید تعویض شود. اگر این کار را روزی یکبار انجام دهید، در مدت کوتاهی چرک از زخم خارج می شود.

در بسیاری داشت، توصیه می شود در کنار مراجعه به دندانپزشک، در صورت نیاز گیاه آنگوزه را روی دندان بگذارید. البته برای استفاده از این گیاه نیازی به دم کردن یا جوشاندن آن نیست، چرا که این گیاه حالت صمغ دارد و فقط کافی است روی دندان عفونی قرار بگیرد. حتی میخک هم برای درمان عفونت های دندان فاش موثری دارد. این گیاه را به دو صورت می توان استفاده کرد، هم روی دندان قرار داد و هم آن را جوشاند و نوشید. برای دم کردن میخک، کافی است یک قاشق میخک را با یک لیوان آب بین ۳ الی ۵ دقیقه بجوشانید. بعد از این مرحله جوشانده را در دهان بچرخانید و خالی کنید. کافی است این کار را سه تا چهار بار انجام دهید.

چای سبز گلدرد یکی از بدترین مراحل سرماخوردگی است که اکثر افراد در سراسر به کار می زنند تا اثر آن خلاص شوند. بعضی ها به سراغ قرص های چرک خشک کن می روند و برخی دیگر سعی می کنند با آب نمک و آب جوش یا حتی آب نبات های گلدرد این مشکل را درمان کنند. اما در طب سنتی توصیه می شود افرادی که گلو دردهای چرکی دارند چای سبز بنوشند.

آنتی بیوتیک های گیاهی که عفونت را ریشه کن می کند

۱۵ دقیقه به همراه آب جوش بگذارید تا دم بکشد. یک فنجان از این دم کرده را روزی سه بار بنوشید تا عفونت های ادراری، بروشیت و عفونت های سرخک و مسمک از بین برود.

گل پمچال اسهال های عفونی اکثر ناشی از عفونت های معده روده است. با این حال اسهال های عفونی، بروشیت و بیماری ذات الریه را می توان با دم کرده گل پمچال تاحودی درمان کرد. برای دم کردن گل پمچال ۲۰ گرم از این گیاه را به همراه یک لیتر آب دم کنید. فقط دقت داشته باشید که بیشتر از ۱۰ دقیقه دم نکند و بعد از ۱۰ دقیقه دم نشود صاف کرده بنوشید. این دم کرده را روزی سه بار به اندازه یک فنجان بنوشید تا اثر تریب اثر داشته باشد.

بادرنجبویه با درنجبویه گیاهی است که می توان به عنوان یک دم کرده برای پاک سازی بدن از میکروب استفاده کرد. این گیاه قادر است اکثر عفونت های بدنی را از بین ببرد، حتی کاتی اوقات شما مخیر ندراید که در بدن تان چه می گذرد اما اگر در هوایی آلوده یا در محیطی قرار گرفته باشید که ممکن است میکروب با ویروس به شما انتقال پیدا کند؛ در این مواقع توصیه می شود ۴۰ گرم با درنجبویه را به مدت

۱۰ دقیقه بگذاریم تا دم بکشد. یک فنجان از این دم کرده را روزی سه بار بنوشید تا عفونت های ادراری، بروشیت و عفونت های سرخک و مسمک از بین برود.

گل پمچال اسهال های عفونی اکثر ناشی از عفونت های معده روده است. با این حال اسهال های عفونی، بروشیت و بیماری ذات الریه را می توان با دم کرده گل پمچال تاحودی درمان کرد. برای دم کردن گل پمچال ۲۰ گرم از این گیاه را به همراه یک لیتر آب دم کنید. فقط دقت داشته باشید که بیشتر از ۱۰ دقیقه دم نکند و بعد از ۱۰ دقیقه دم نشود صاف کرده بنوشید. این دم کرده را روزی سه بار به اندازه یک فنجان بنوشید تا اثر تریب اثر داشته باشد.

بادرنجبویه با درنجبویه گیاهی است که می توان به عنوان یک دم کرده برای پاک سازی بدن از میکروب استفاده کرد. این گیاه قادر است اکثر عفونت های بدنی را از بین ببرد، حتی کاتی اوقات شما مخیر ندراید که در بدن تان چه می گذرد اما اگر در هوایی آلوده یا در محیطی قرار گرفته باشید که ممکن است میکروب با ویروس به شما انتقال پیدا کند؛ در این مواقع توصیه می شود ۴۰ گرم با درنجبویه را به مدت

۱۰ دقیقه بگذاریم تا دم بکشد. یک فنجان از این دم کرده را روزی سه بار بنوشید تا عفونت های ادراری، بروشیت و عفونت های سرخک و مسمک از بین برود.

گل پمچال اسهال های عفونی اکثر ناشی از عفونت های معده روده است. با این حال اسهال های عفونی، بروشیت و بیماری ذات الریه را می توان با دم کرده گل پمچال تاحودی درمان کرد. برای دم کردن گل پمچال ۲۰ گرم از این گیاه را به همراه یک لیتر آب دم کنید. فقط دقت داشته باشید که بیشتر از ۱۰ دقیقه دم نکند و بعد از ۱۰ دقیقه دم نشود صاف کرده بنوشید. این دم کرده را روزی سه بار به اندازه یک فنجان بنوشید تا اثر تریب اثر داشته باشد.

بادرنجبویه با درنجبویه گیاهی است که می توان به عنوان یک دم کرده برای پاک سازی بدن از میکروب استفاده کرد. این گیاه قادر است اکثر عفونت های بدنی را از بین ببرد، حتی کاتی اوقات شما مخیر ندراید که در بدن تان چه می گذرد اما اگر در هوایی آلوده یا در محیطی قرار گرفته باشید که ممکن است میکروب با ویروس به شما انتقال پیدا کند؛ در این مواقع توصیه می شود ۴۰ گرم با درنجبویه را به مدت

گروه تغذیه و سلامت - یک نوزاد زکالو نذ: متخصصان بهداشت و سلامت به دلایلی کاملاً منطقی با یوجینا ساوت موافق هستند.

به گزارش بهداشت نیوز، گاهی می توان با کمترین ضرر و آسیبی به بدن برخی بیماری ها را درمان کرد. وقتی گلوله تان چرک می کند چه کار می کنید؟ دست به دامان کدام یک از داروهای شیمیایی مخصوص عفونت و سرماخوردگی می شوید؟ برای درمان جوش های چرکی چه؟ از کدام داروهای موضعی یا خوراکی شیمیایی استفاده می کنید؟ ایامی داندیبرخی عفونت های سطحی را می توان با گیاهان دارویی درمان کرد البته فقط کافی است مشکل اصلی را ریشه یابی کنیم. یک مشاور گیاه درمانی چند گیاه دارویی معرفی می کند که هر کدام اگر درست و بجای استفاده شوند، قادرند عفونت را از بدن شما دور کنند.

پنیرک پنیرک گیاهی است که در طب سنتی خواص بی شماری دارد و از برگ و گل آن استفاده های بهینه می شود. اما خاصیت آنتی بیوتیکی آن زیاد است، فقط کافی است ۴۰ گرم گیاه پنیرک را به همراه یک لیتر آب جوش به مدت

ورزش با ماسک خطرناک است؟ لزوماً نه!

هنگام ورزش می شود. هر چه بیشتر با ماسک بدویم احساس خستگی کمتر خواهد بود چرا که تحریک به تنفس بیشتر می شود. در این باره دو مطالعه معتبر در سال گذشته منتشر شد یکی در مجله بین المللی تحقیقات محیطی و بهداشت عمومی و دیگری در مجله پزشکی و علوم در اسکاتلند یو. هر دو مطالعه تجویز انگیز بودند. در حالی که همه فرض کرده بودند استفاده از ماسک منجر به خستگی مفرط می شود اما نتایج نشان داد که اگر چه سطح دی اکسید کربن به ویژه در ماسک های N95 افزایش یافته است اما هیچ سردرد یا مشکل تنفسی گزارش نشده است.

در چه شرایطی احتیاط کنیم؟ در این دو مطالعه از شرکت کنندگان استفاده شد که از قبل سالم و فعال بوده اند. دوم اینکه نمونه مورد مطالعه فقط مردانی بوده اند که در حال دوچرخه سواری بودند نه سایر اشکال فعالیت. محققان تصور می کنند که این یافته در مورد دویدن و تمرین با وزنه نیز صدق می کند، اگر چه بدون انجام مطالعات بیشتر با ماسک، مطمئن نمی توان به قطع چنین ادعایی کرد. در یک مطالعه از مطالعات منتشر

تاکون یافت نشده است. هر چند برای کسانی که به عارضه های قلبی و ریوی مبتلا هستند اکیدا توصیه می شود که برای ورزش کردن با ماسک حتماً داد که هیچ نشانه ای اثر منفی ماسک روی ورزش وجود ندارد و به جز تعداد معدودی افراد مبتلا به معضلات ریوی و قلبی، پوشیدن ماسک اثری منفی بر فعالیت های ورزشی و بدنی نگذاشته بود. استفاده از ماسک شاید نازحت کننده باشد و باعث شود هوایی گرم تر و با محتوای دی اکسید کربن بیشتری را تنفس کنیم و صورت را گرم کند و تعریق صورت را بالا ببرد اما روی عملکردی به باقی اثر ندارد. هر چند هنوز یافته ها در این مورد خیلی دقیق نیستند اما از مطالعاتی که موجود هستند هیچ شاهد منفی از

بین افراد جامعه بسیار شایع شده افزایش مصرف شیرینی می تواند این وضعیت را به شدت تحت تاثیر منفی قرار دهد. این مشاور تغذیه در پاسخ به این سوال که آیا باید از مصرف شیرینی و قند به طور کامل منصرف شد، گفت: اگر توانیم از مصرف قند شیرینی به طور کامل پرهیز کنیم، اقدام بسیار مناسبی است. در واقع از نظر تغذیه ای محرومیت مدام در خصوص مصرف شیرینی و شکر ایجاد نمی کنیم اما باید مصرف این مواد غذایی آگاهانه انجام شود.

اولیایی تصریح کرد: افرادی که برای مصرف شیرینی وابستگی شدید دارند باید سعی کنند هر روز میزان مصرف خود را کاهش دهند. برای افرادی که وقت کمتری دارند و به مصرف شیرینی وابستگی دارند باید سعی کنند هر روز میزان مصرف خود را کاهش دهند. برای افرادی که وقت کمتری دارند و به مصرف شیرینی وابستگی دارند باید سعی کنند هر روز میزان مصرف خود را کاهش دهند.

اقتصاد کیش پروتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

روزنامه