

سخنگوی ستاد ملی مقابله با کرونا خبر داد:

ضرورت حفظ فاصله فیزیکی با وجود استفاده از ماسک



بیماری کووید ۱۹ جان خود را از دست داده‌اند. ویروس کرونا با دست آلوده یا عطسه، سرفه و جوش اضافه کنید. بختاراز برای مدت پنج دقیقه وارد ریه کنید. تنفسی را بهتر کند. طبق مطالعات روغن لیمو می تواند از رشد باکتری در محیط جلوگیری کرده و سیستم ایمنی را تقویت کند. با اسپری کردن این ماده در خانه می تواند عوامل حساسیت زا و باکتری ها را نابود کند. یک یا دو قطره از عصار این گیاه را با یک لیوان آب مخلوط کرده و آن را بنوشید تا میزان متعادل PH را در بدن خود حفظ کنید. همچنین می توانید در هنگام شستشوی لباسها آن را به مواد شوینده خود اضافه کنید یا چند قطره از آن را روی پرده، ملحفه و فرش اسپری کنید تا باکتری ها را از بین ببرد. روغن اسطوخودوس: یک محصول آرامبخش است که به کاهش التهاب راه های هوایی شما کمک می کند. مصرف این اسانس بخصوص زمانی که دچار عفونت های ویروسی هستید، توصیه می شود. مصرف روغن اسطوخودوس منجر به کاهش تراکم عطسه می شود و برای کاهش خارش ناشی از آلرژی و حساسیت مفید است. وقتی احساس کردید که آلرژی به سراغتان آمده، چند قطره از این گیاه را به کف دستانتان بمالید، دستانتان را جلوی بینی خود گرفته و نفس عمیق بکشید. برای فصل های حساسیت زا بهتر است همیشه مقداری پنبه آغشته به عصاره اسطوخودوس را به همراه داشته باشید.

رعایت پروتکل های بهداشتی پیش از آغاز سال جدید اما سفرهای نوروزی که برخلاف توصیه های ستاد ملی مقابله با کرونا صورت پذیرفت، و مسوح چهارم کرونا بار دیگر وضعیت کشور را به شرایط قرمز زبانی بازگرداند و از اوایل هفته دوم فروردین تلفات کرونا سه رقمی شد. از ابتدای شیوع ویروس کرونا در ایران ۶۷ هزار و ۱۳۰ نفر از هموطنان جان خود را از دست داده اند. ویروس کرونا عامل بیماری کووید ۱۹ از اواخر سال ۲۰۱۹ در شهر ووهان چین مشاهده و در مدت کوتاهی در همه جهان منتشر شد؛ به طوری که سازمان بهداشت جهانی در اسفند ۹۸ (فوریه ۲۰۲۰) بروز پاندمی (همه گیری جهانی) این بیماری را تأیید کرد. بر اساس آمار رسمی کشورها ویروس کرونا تاکنون حدود ۱۲۰ میلیون نفر را در دنیا به طور قطعی مبتلا کرده و حدود سه میلیون نفر نیز بر اثر

خستگی و بدن درد، اختلال در بویایی و چشایی و مشکلات گوارشی از جمله علائم بیماری کووید ۱۹ است که بیش از ۸۰ درصد مبتلایان به این ویروس نیز دچار بیماری خفیف می شوند. جهش این ویروس نیز در انگلستان، هندوستان و آفریقا که موجب افزایش سرایت، بیماری زایی و مرگ و میر شده، نگرانی های جدیدی را در جهان به وجود آورده است. ویروس جهش یافته کرونا اوایل بهمن سال گذشته در انگلیس مشاهده شد و سعید نمکی وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی ۱۶ بهمن ماه از شناسایی اولین مورد ویروس کرونا ی جهش یافته انگلیسی در ایران خبر داد. وی همچنین ۲۵ بهمن سال گذشته با بیان اینکه ویروس کرونا ی انگلیسی در کشور چرخیده است، گفت: روزهای سختی در انتظار ما بوده و باید خود را آماده کنیم. با وجود افت محسوس تلفات کرونا در پی

از اهمیت بالایی برخوردار است، اما فاصله فیزیکی هم باید حفظ شود. به هنگام گفت و گو علیرغم استفاده از ماسک، عطسه و سرفه ناگهانی احتمال انتقال آلودگی را افزایش می دهد. ۵۵ درصد از بهبود یافتگان کرونا به فیروز ریه (سخت شدن ریه) مبتلا می شوند. وی با اشاره به بهبود یافتگان کرونا نیز گفت: برخی بهبود یافتگان کرونا که مشکلات ریوی شدیدی را تجربه می کنند، به فیروز ریه (سخت شدن و سفت شدن ریه) مبتلا می شوند که بر اساس مشاهدات تقریباً معادل پنج درصد بیماران است. (فیروز ریه به مفهوم تشکیل بافت فیروز در ریه است که با علامت بالینی کوتاهی تنفس، سرفه مزمن، تنگی نفس، خستگی، بی اشتها بی کاهشی وزن، کاهش توان تأمین اکسیژن بدن، تغییرات کدورتی در عکس رادیوگرافی و تغییرات عملکردی در تست های ویروسی همراه

گروه بهداشت و سلامت - فوق تخصص ریه با اشاره به تشدید شیوع کرونا در کشور تاکید کرد: فاصله فیزیکی دو متری علیرغم استفاده اشخاص از ماسک استاندارد همچنان باید حفظ شود. حمید سهراب پور افزود: با بروز علامت بیماری کووید ۱۹ همچون تب، تنگی نفس و سرفه باید تست پی سی آر انجام شود. نتیجه مثبت آزمایش نیز مستلزم اسکن از ریه و آغاز درمان است. وی ادامه داد: اغلب بیماران کووید ۱۹ با درگیری ریه مواجه می شوند، اما بیماران با وضعیت شدید بیماری باید برای بستری به مراکز بهداشت و درمان مراجعه کنند. سهراب پور تصریح کرد: بیماران خفیف اما با مصرف دارو، مایعات و استراحت در منزل بیماری را کنترل کرده و درمان خواهند شد. فوق تخصص ریه و متخصص داخلی یادآور شد: در انتقال این بیماری تنفسی کیفیت ماسک

۵ اسانس ضروری که علائم آلرژی را کنترل می کنند

دهید. یک قاشق چای خوری از روغن بابونه را می توانید به یک فنجان آب گرم اضافه کنید و روزی دو بار آن را بنوشید. روغن اوکالیپتوس: این اسانس یکی از درمان های موثر برای مشکلات بیماری های تنفسی است. ترکیبات فعال روغن اوکالیپتوس منجر به تسکین احتقان بینی می شود و از تنفس شما در برابر عفونت های ویروسی و باکتری ها حمایت می کند. قدرت آنتی هیستامینی این اسانس باعث کاهش حساسیت فصلی می شود. مقدار کمی روغن اوکالیپتوس را به آب جوش اضافه کنید. سپس، بخارات را برای مدت پنج دقیقه وارد ریه کنید. اسانس لیمو: این ماده می تواند سیستم لنفاوی بدن را بهبود بخشد و شرایط تنفسی را بهتر کند. طبق مطالعات روغن لیمو می تواند از رشد باکتری در محیط جلوگیری کرده و سیستم ایمنی را تقویت کند. با اسپری کردن این ماده در خانه می تواند عوامل حساسیت زا و باکتری ها را نابود کند. یک یا دو قطره از عصار این گیاه را با یک لیوان آب مخلوط کرده و آن را بنوشید تا میزان متعادل PH را در بدن خود حفظ کنید. همچنین می توانید در هنگام شستشوی لباسها آن را به مواد شوینده خود اضافه کنید یا چند قطره از آن را روی پرده، ملحفه و فرش اسپری کنید تا باکتری ها را از بین ببرد. روغن اسطوخودوس: یک محصول آرامبخش است که به کاهش التهاب راه های هوایی شما کمک می کند. مصرف این اسانس بخصوص زمانی که دچار عفونت های ویروسی هستید، توصیه می شود. مصرف روغن اسطوخودوس منجر به کاهش تراکم عطسه می شود و برای کاهش خارش ناشی از آلرژی و حساسیت مفید است. وقتی احساس کردید که آلرژی به سراغتان آمده، چند قطره از این گیاه را به کف دستانتان بمالید، دستانتان را جلوی بینی خود گرفته و نفس عمیق بکشید. برای فصل های حساسیت زا بهتر است همیشه مقداری پنبه آغشته به عصاره اسطوخودوس را به همراه داشته باشید.

گروه بهداشت و سلامت - برای بهره مندی از این روغن های ضروری که علائم آلرژی را کنترل می کنند، شما باید مطمئن شوید که این روغن با کیفیت بالا و ارگانیک هستند. آلرژی یک وضعیت شایع است و زمانی اتفاق می افتد که سیستم ایمنی بدن شما به عوامل خارجی مانند گرد و غبار، واکنش نشان می دهد. این اتفاق زمانی می افتد که بدن شما هیستامین تولید می کند. ماده ای که موجب التهاب و تحریک در قسمت های تنفسی شما می شود. آلرژی یک بیماری جدی نیست ولی علائم آن می تواند آزار دهنده باشد و حتی مشکلات بینایی ناشی از آن انجام برخی امور روزمره را برای شما مشکل می کند. خوشبختانه، درمان های طبیعی برای رفع علائم آلرژی وجود دارد. به عنوان مثال، اسانس های ضروری به واسطه خاصیت آنتی هیستامینی و ضد التهابی به کنترل علائم آلرژی کمک می کنند: روغن نعنا: مطالعات نشان داده است که روغن نعنا ضد التهاب است. این ماده سبب کاهش علائم اختلالات التهابی مزمن مانند رینیت (التهاب مخاط بینی) و آسم برونش می شود. همچنین این ماده به عنوان یک خلط آور می تواند در درمان آلرژی، سینوزیت، سرفه و سرماخوردگی موثر باشد. روغن نعنا با آرام کردن ماهیچه های بینی باعث بیرون آمدن مخاط و مواد حساسیت زای می شود. برای کاهش التهاب می توانید مستقیماً یک یا دو قطره خالص از آن را میل کنید. روغن نعناع کمی را به آب جوش اضافه کنید و بخارات را به مدت پنج دقیقه وارد سیستم تنفسی خود کنید. روغن بابونه: دارای خواص ضد التهابی و آرامبخش است. این روغن به مبارزه با علائم آلرژی کمک می کند. مصرف روغن بابونه باعث کاهش احتقان و از بین رفتن قرمزی چشم می شود و تحریکات پوستی و خارش را از بین می برد. می توانید این روغن را روی پشت، سینه و گردن ماساژ

معجزه دمنوش ها برای سلامتی بدن



نوشیدنی های قندی باشند که صدها سال است به عنوان داروهای طبیعی برای انواع بیماری ها استفاده می شوند. در ادامه این مطلب چند دمنوش شگفت انگیز برای حفظ سلامت بدن معرفی شده است: دمنوش زنجبیل زنجبیل ضدباکتری و ضد ویروس بوده و سیستم ایمنی بدن را قوی می کند. ترکیب زنجبیل با لیمو یک معجون شگفت انگیز برای درمان گلودرد است البته دمنوش زنجبیل با لیمو را می توان با عسل هم ترکیب کرده و مصرف کرد.

دکه مطبوعات

اقتصاد کیش

آمار واکسیناسیون در استان ها

جریمه سنگین برای اخلاف عمدی در اینترنت

مظنه مسکن سرگردنه خطرناک

دکتر فاضل زاده

چرا حزب کارگزاران متعادل نیست؟

استیضاح نمایشی نمکی؟

جای گوسفندان در سرخه حصار: مفید یا مضر؟

اسم رمز ۱۹ مخل تولید

خروج آمریکا از افغانستان

کات فومز برنده

درازها سی

بازتاب مذاکرات تهران و ریاض

نکات تغذیه ای برای روزهای کرونایی

روند درمان و بهبودی بیماری کرونا را تسریع می بخشد. کدام موارد در تضعیف سیستم ایمنی نقش دارند؟

اولیایی گفت: تختگاهت به خصوص در این دوران حساس به شدت پرهیز کنید، سیگار، قلیان و همه این موارد مشابه می توانستند وضعیت ریه را در معرض خطر بیشتر قرار دهند. نه تنها می تواند باعث ابتلا شود بلکه وضعیت ابتلا را خطرناک تر هم می کند. تا حد امکان از مصرف غذاهای فرآوری شده، سسترونی، کنسروی، حای مواد نگه دارنده، فسفت قوردها و نقلات بی ارزش خودداری کنید. سعی کنید غذاهای را به صورت کامل پخته و افزودنی از جمله مواد تکمیل کننده اصول تغذیه و مورد توجه، خواب کافی و استراحت را دست نبردارید. ۶ تا ۸ ساعت در طول شبانه روز خواب با کیفیت داشته باشید. کم یابد خوابی ها باعث ضعف سیستم ایمنی بدن خواهد داشت. پرهیز از استرس ها و مدیریت آن در این شرایط حساس بسیار حائز اهمیت است. انجام ورزش های روزانه و مسیج در کنار موارد توصیه شده بسیار مهم است. اما از انجام ورزش های سنگین، حضور در باشگاه های ورزشی و تیم جمعات به شدت پرهیز کنید. در صورتی که علائم سرماخوردگی دارید، حتی از انجام ورزش سبک هم پرهیز کنید. اولیایی در پایان تصریح کرد: در صورت ابتلا به بیماری های عفونی از جمله کرونا فقط استراحت کنید و تحت هیچ عنوان در اماکن عمومی حاضر نشوید. به این نکته مهم توجه داشته باشید که تغذیه اصولی در کنار موارد دیگر مانند رعایت دستورالعمل های بهداشتی، ورزش، استراحت، پرهیز از استرس و نکات توصیه شده می تواند نقش مهم و مثبتی برای حفظ سلامتی بدن داشته باشند.

مرگ و میر کم می شود که عکس این موضوع هم صدق می کند. از جمله منابع تأمین اسیدچرب امگا ۳ می توان به ماهی، کره، روغن کلزا، روغن و دانه های کتان اشاره کرد. اسیدچرب امگا ۳ می توان روزانه یک عدد مکمل مصرف کرد. ویتامین C را میتوان از منابعی مانند تخم مرغ، شیرینی شده یا نور آفتاب تأمین کرد. این مشاور تغذیه در خصوص دیگر منابع تقویت کننده سیستم ایمنی بدن تصریح کرد: ویتامین A را می توان در هویج، کلم، انبه و کره غنی شده؛ ویتامین E در کدو حلوائی، مغزها و زیتون، ویتامین B6 در گوشت سینه مرغ، حبوبات، گوشت بوقلمون، ماهی، جگر و موز، آهن در گوشت، جگر، خشکبار و مغزها، روی در حبوبات و دانه کدو و سلنیوم در ماهی، سیوس، گندم و برنج برای بدن تأمین کرد. دریافت پروتئین حیوانی، گیاهی، حبوبات و مغزها برای بدن بسیار حائز اهمیت است. اولیایی گفت: تأمین آب و مایعات کافی برای بدن به خصوص در این شرایط از اهمیت بالایی برخوردار است. مصرف کافی آب و مایعات می تواند از طریق مختلف در تقویت سیستم ایمنی بدن کمک دهنده خوبی باشد. او افزود: نوشیدن آب کافی از غلظت خون و لخته شدن آن پیشگیری

گروه بهداشت و سلامت - متخصص تغذیه بر توجه به مسائل تغذیه ای در دوران بحرانی کرونا تاکید کرد. شهاب اولیایی، رژیم شناس و متخصص تغذیه اظهار کرد: با گسترش ویروس کرونا، اهمیت تغذیه برای سلامتی بدن بیشتر نمایان می شود. در این شرایط باید به دو نکته مهم توجه کنیم: در مرحله اول باید با رعایت همه دستورالعمل های بهداشتی از ابتلا به این ویروس پیشگیری کنیم. در واقع همیشه پیشگیری، مقدم تر و کم هزینه تر از درمان است. او افزود: در مرحله دوم، موضوع تقویت سیستم ایمنی از اهمیت بسیار بالایی برخوردار است. زمانی که ویروس وارد بدن شد، مشخص نیست که بدن به کدام سمت حرکت می کند و هنوز ابعاد این ویروس شناخته شده نیست. در واقع تعدادی از افراد این بیماری را با حداقل عوارض و برخی با سطح شدید تجربه می کنند. در هر دو صورت باید تقویت سیستم ایمنی را به شدت جدی گرفت. این متخصص تغذیه بیان کرد: نکته مهم در تقویت سیستم ایمنی بدن، تغذیه صحیح است که رعایت تنوع، تعادل و تناسب را در دریافت مواد مغذی شامل می شود. بدن نیاز دارد همه مواد غذایی را به تعادل، تنوع و تناسب دریافت کند. برخی مواد مغذی مانند ویتامین ها و مواد معدنی نقش پررنگ تری در سیستم ایمنی بدن دارند که کمبود آن ها می تواند بدن را در معرض تهدید این سیستم قرار دهد. ویتامین C از جمله ویتامین های مهم محسوب می شود. اولیایی گفت: نقش اسید چرب امگا ۳ را می توان هم در روغن ماهی و ویتامین C دانست که از اهمیت بالایی برخوردار است. طبق آزمایش صورت گرفته، افرادی که اسید چرب امگا ۳ در خون آن ها بالا بوده، تا چهار برابر

اقتصاد کیش

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

روزنامه

۴۴۴۲۴۹۶۹

۴۴۴۲۴۹۹۹