

ماسک؛ ما را در برابر آلرژی فصلی محافظت می کند

رفته عمر (نا توانی ناشی از بیماری) را دارد و سالانه بیش از ۱۵ میلیون نفر در جهان به همین علت دچار آزار کارآبادگی می شوند.



وی همچنین اظهار داشت: سه دهه است که آلرژی ها از همه انواع از آلرژی بینی تا آسم، آلرژی پوستی، آلرژی دارویی، غذایی رو به رشد بوده که بیشتر به علت تغییر سبک زندگی و تغییرات محیطی و آب هوایی است که آن هم متأثر از نوع زندگی ما انسان ها ایجاد شده است. رییس انجمن آسم و آلرژی ادامه داد: پیش بینی می شود شیوع آلرژی ها در دنیا و کشور ایران به ۵۰ درصد هم برسد و این مسئله هزینه سنگینی به فرد، خانواده و جامعه تحمیل می کند. بیش از پنج میلیون نفر در ایران مبتلا به آسم هستند و هم اکنون بین کل بیماری های شایع در جهان رتبه ۲۵ را از لحاظ سال های از دست

گروه بهداشت و سلامت- رییس انجمن آسم و آلرژی معتقد است: ماسک از افراد در برابر آلرژی های فصلی محافظت می کند زیرا می تواند از استنشاق برخی ذرات بزرگ تر جلوگیری کند. دکتر مصطفی معین افزود: افرادی که زمینه ارثی افزایش حساسیت یا آلرژی به گرده های گل و گیاه و یا به هاگ قارچ ها و کپک ها دارند در فصل های گرده افشانی یا هوای مرطوب (قارچ ها و کپک ها) دچار علائم آلرژی بینی، آلرژی چشم و در مواردی تشدید آلرژی پوستی می شوند. وی اظهار داشت: اندازه گرده های گیاهی بین ۱۰ تا ۱۰۰ میکرومتر و هاگ قارچ ها بین ۲ تا ۵۰ میکرومتر است، در برخی مطالعات مشخص شد که پرستارانی که دچار آلرژی بینی بودند و از ماسک برای پیشگیری از کرونا استفاده می کردند در فصل بهار علائم کمتری تا سال های قبل داشته اند و استفاده از ماسک برای آنها مفید بوده است. معین تصریح کرد: ماسک های استاندارد جراحی و بوژه ماسک های

مصونیت گلهای باید واکنش شوند. وقتی مصونیت گلهای ایجاد شود موارد ابتلا کاهش می یابد و مراحل بازگشت به فاز قبل از بیماری آغاز می شود. ولی واقعیت این است که نمی توان زمان دقیقی را ذکر کرد شاید باید صبر کنیم تا بخش عمده ای از افراد واکنش شوند. احتمالاً بعد از آن می توان از شرایط نسبتاً عادی سخن گفت و فعالیت های معمول و گردهمایی ها و سفرها را از سر گرفت.

باید در محیط های عمومی واکنش بزنند چراکه واکنش های ایمنی افراد مختلف متفاوت است و افراد به طور یکنسانی با تزریق واکنش در برابر ویروس ایمن نمی شوند. ضمن اینکه ما هنوز نمی دانیم افرادی که واکنش می زنند آیا هنوز هم ناقل ویروس هستند یا خیر.

می توانند بدون ماسک کنار هم باشند؟ توصیه می شود که افراد واکنش کارشناسان معتقدند که فعلاً همه باید در محیط های عمومی واکنش بزنند چراکه واکنش های ایمنی افراد مختلف متفاوت است و افراد به طور یکنسانی با تزریق واکنش در برابر ویروس ایمن نمی شوند.

۶- چقدر طول می کشد تا واکنش های ایمنی همگانی انجام شده و شرایط عادی شود؟ تا اکنون بیش از ۳۰۰ میلیون نفر در سراسر جهان واکنش شده اند. محققان می گویند بین ۷۵ تا ۸۰ درصد مردم قبل از رسیدن به افراد واکنش شوند. احتمالاً بعد از آن می توان از شرایط نسبتاً عادی سخن گفت و فعالیت های معمول و گردهمایی ها و سفرها را از سر گرفت.

استفاده از واکنش لزوماً چنین مجزی به ما نمی دهد. واقعا نمی دانیم که چه نوعی از ویروس ممکن است به وجود بیاید یا از کجا ناشی شوند. به همین خاطر سفر کردن هنوز هم خطرناک است. شاید گروه های کوچکی که واکنش شده اند بتوانند کنار هم باشند اما سفر کردن قضاوتش فرق دارد، ما نمی دانیم چه کسی در هواپیما، فرودگاه، ترمنال یا ایستگاه و کوچه قطار است و حامل چه ویروسی است.

شده می تواند در کنار دیگر افراد واکنش شده در یک محیط بسته بدون ماسک حاضر شوند. با گذشت زمان، هنگامی که افراد بیشتری واکنش می شوند، تعداد افراد آلوده همچنان کاهش می یابد، گردهمایی در بین افراد واکنش شده ایمن خواهد بود. ۴- افراد واکنش شده می توانند بدون ماسک بیرون بیایند؟ کارشناسان معتقدند که فعلاً همه

غذاهای ممنوعه برای داشتن میانسالی سالم

مغذی به صورت تکی وجود دارد اما مشکل این است که مردم مواد مغذی نمی خورند، ما غذا و ترکیبات غذایی می خوریم. بنابراین گفتن به مردم که نیازی به کاهش مصرف قند دارند بسیار گیج کننده است و ممکن است پیام درستی نباشد. در این مطالعه، داده های مربوط به حدود ۱۱۷ هزار فرد بزرگسال بریتانیایی در رده سنی ۳۷ تا ۷۳ سال بررسی شد. شرکت کنندگان رژیم غذایی نشان را بین ۲ و ۵ بار گزارش کرده بودند. محققان گروه های غذایی و مواد مغذی را شناسایی کردند. گزارشات بیمارستان ها و مراکز سلامت نیز برای محاسبه نرخ بیماری قلبی و مرگ استفاده شد. شرکت کنندگان بر اساس غذاهایی که می خوردند گروه بندی شدند. به گفته پیرناس، افرادی که رژیم غذایی شان عمدتاً شامل شکلات، آب نبات، کره و نان سفید بود ۴۰٪ بیشتر در معرض خطر بیماری قلبی و ۳۷٪ در معرض خطر مرگ

مغذی به صورت تکی وجود دارد اما مشکل این است که مردم مواد مغذی نمی خورند، ما غذا و ترکیبات غذایی می خوریم. بنابراین گفتن به مردم که نیازی به کاهش مصرف قند دارند بسیار گیج کننده است و ممکن است پیام درستی نباشد. در این مطالعه، داده های مربوط به حدود ۱۱۷ هزار فرد بزرگسال بریتانیایی در رده سنی ۳۷ تا ۷۳ سال بررسی شد. شرکت کنندگان رژیم غذایی نشان را بین ۲ و ۵ بار گزارش کرده بودند. محققان گروه های غذایی و مواد مغذی را شناسایی کردند. گزارشات بیمارستان ها و مراکز سلامت نیز برای محاسبه نرخ بیماری قلبی و مرگ استفاده شد. شرکت کنندگان بر اساس غذاهایی که می خوردند گروه بندی شدند. به گفته پیرناس، افرادی که رژیم غذایی شان عمدتاً شامل شکلات، آب نبات، کره و نان سفید بود ۴۰٪ بیشتر در معرض خطر بیماری قلبی و ۳۷٪ در معرض خطر مرگ

سبزیجات، از بدترین رژیم ها هستند. «کارمن پیرناس»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه آکسفورد، در این باره می گوید: «تحقیقات و شواهد زیادی در مورد مواد



تزریق واکسن و اقدامات پس از آن؛ چه کارهایی مجاز است!

سؤالات درباره واکسن ها بسیار رایج است و شامل موارد مختلفی می شود. از اینکه واکسن زدن تا چه می تواند مفید باشد تا اینکه واکسن ها تا چه میزان ایمنی ایجاد می کنند.

همین بسیاری از دستورالعمل ها هنوز باید رعایت شوند. ۱- ایمنی کامل چه زمانی اتفاق می افتد؟ تزریق دو دوز واکسن مورد تأیید با فاصله سه یا چهار هفته برای دستیابی به حداکثر سطح محافظت از کووید-۱۹ لازم است. در آزمایش های بالینی، این واکسن ها هر

چه کارهایی را می تواند یا نمی تواند انجام دهند. البته تحقیقات در مورد میزان و مدت محافظت واکسن هنوز ادامه دارند و مشخص نیست آیا واکسن می تواند در برابر سایر شکل های نوظهور ویروس ایمنی داشته باشد یا نه. همچنین ما هنوز نمی دانیم که آیا افراد واکنش شده می توانند ناقل بیماری باشند یا نه برای

گروه بهداشت و سلامت- با گذشت یک سال از شیوع بیماری کووید-۱۹ و مرگ و میر گسترده ناشی از آن، واکسن های تولید شده امید بازگشت به زندگی معمول را در ما زنده کرده اند. اما سؤالات زیادی در مورد واکسن و رفتارهای پس از دریافت آن هنوز وجود دارند. اینکه افرادی که واکسن دریافت کرده اند

چهار نکته برای حفظ عضلات در ماه رمضان

داشته و از آسیب دیدگی در طولانی مدت جلوگیری کنند. ۴- پروتئین هنگامی که هر هفته در حال کار روی افزایش حجم عضلات خود هستید، ماهیچه های بزرگ و قدرتمند شدن به پروتئین احتیاج دارند به همین خاطر شما باید آنها را با مقدار زیادی غذاهای غنی از پروتئین تأمین کنید. برای تهیه منابع پروتئینی خلاق عمل کنید. توجه داشته باشید که کل پروتئین مورد نیاز شما نباید از گوشت تأمین شود؛ شیر، پنیر، ماست و حبوباتی که حاوی پروتئین هستند به شما کمک می کنند. در هر حال باید روزانه ۸۰-۶۰ گرم پروتئین مصرف کنید. چنین ترکیبی شاید مناسب باشد.

را دو یا سه بار در هفته انجام دهید. وقتی هدف شما حفظ یا افزایش توده عضلانی است، تمرین هر روز نتیجه ای ندارد و شما باید تمرین با وزن را به تمرینات خود اضافه کنید. عضلات شما بین جلسات تمرینی نیاز به فرصتی برای ترمیم خود دارند. بدون داشتن دوره های استراحت کافی، به نتایج دلخواه خود نخواهید رسید. در روزهایی که تمرینات وزنه ای ندارید، می توانید یک روز استراحت فعال مانند یوگا، شنا یا پیاده روی داشته باشید. تنوع سبزی ویتامین بدن خود را نیز حفظ کنید. خصوصاً اینکه ایمنی بدن به مصرف ویتامین ها وابستگی شدید دارد و بسا توجه به خطر ابتلا به بیماری کووید-۱۹ باید سطح ایمنی بدن خود را بالا نگه دارید.

گروه بهداشت و سلامت- برخی افراد در طول ماه رمضان وزن کم می کنند اما بخشی از وزنی که در این ماه کم می کنید به دلیل کم شدن وزن عضلات است. وقتی برای مدت طولانی بدون غذا می مانید، عضله برای سوخت تجزیه می شود. در ادامه نکاتی برای کمک به شما در حفظ یا حتی عضله سازی در ماه مبارک آورده شده است.

۱- تمرینات ترکیبی یک ورزش شامل فشار دادن، کشیدن، اسکواش و وزنه زدن انجام دهید که معمولاً بیش از یک گروه عضلانی را درگیر می کند و به یک تمرین ترکیبی تبدیل می شود. تمرینات ترکیبی حداکثر عضلات را درگیر می کنند و به شما امکان می دهند که با اطمینان از به سراغ وزنه های سنگین بروید. برای پیدا کردن چنین تمریناتی از مربی یا کالک های معتبر استفاده کنید و سرخود تمرین نکنید چراکه می تواند منجر به آسیب شود. خوب است بدانید که برای انجام یک کار معمولاً یک گروه عضلانی وجود دارند که درگیر آن فعالیت می شوند شناسایی این گروه های عضلانی می تواند در تمرین کردن به شما کمک کند.

۱- تمرینات ترکیبی یک ورزش شامل فشار دادن، کشیدن، اسکواش و وزنه زدن انجام دهید که معمولاً بیش از یک گروه عضلانی را درگیر می کند و به یک تمرین ترکیبی تبدیل می شود. تمرینات ترکیبی حداکثر عضلات را درگیر می کنند و به شما امکان می دهند که با اطمینان از به سراغ وزنه های سنگین بروید. برای پیدا کردن چنین تمریناتی از مربی یا کالک های معتبر استفاده کنید و سرخود تمرین نکنید چراکه می تواند منجر به آسیب شود. خوب است بدانید که برای انجام یک کار معمولاً یک گروه عضلانی وجود دارند که درگیر آن فعالیت می شوند شناسایی این گروه های عضلانی می تواند در تمرین کردن به شما کمک کند.

۲- استراحت گروه بهداشت و سلامت- متخصصان می گویند با انجام یک ورزش، می توان در پنج دقیقه فشار خون بالا را بدون استفاده از دارو

۳- وزنه زدن یک برنامه منظم تمرین با وزنه

چگونه فشار خون بالا را در ۵ دقیقه کاهش دهیم؟

می توان فشار خون بالا را بدون دارو در خانه کاهش داد. به گفته این پزشک، می توان فشار را از طریق تنفس آرام و عمیق تنظیم کرد و ورزش را در حالت نشسته و دراز کش انجام داد. او تصریح کرد: برای درگیر شدن دیافراگم، یک دست خود را روی سینه و دیگری را روی شکم نزدیک ناف قرار دهید. از طریق بینی هوا را به آرامی و عمیق وارد ریه های خود کنید تا هنگام بازدم شکم شما گرد و متقبض شود. در این حالت، دستی که بالا قرار دارد نباید حرکت کند. کاملاً روی تنفس تمرکز کنید: به آرامی و عمیق نفس بکشید، باید هر بار ۶ مرتبه نفس بکشید. پنج ثانیه دم،

کاهش داد. ماریا چایکوفسکیا متخصص قلب و عروق روسیه معتقد است که با انجام یک ورزش تنفسی در روز

کاهش داد. ماریا چایکوفسکیا متخصص قلب و عروق روسیه معتقد است که با انجام یک ورزش تنفسی در روز

کاهش داد. ماریا چایکوفسکیا متخصص قلب و عروق روسیه معتقد است که با انجام یک ورزش تنفسی در روز



دکه مطبوعات

صبح خیل
دوره ای سلامتی و تحصیل
پاتک مجدد کرونا

اقتصاد کیش
تاکید بر اتمام طرح ها و پروژه های نیمه تمام در کیش

اعتدال
پس از کوزه های فایل صوتی

همیشه جاری
تصویر آرایش پلیس برای حمایت از کودکان

انتخاب
همنشینی دوباره تریاک و کرونا

ایران
بیماری خارجی، ایمنی ملی

کیش نوش
تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره، تحویل در محل
۴۴۴۷۳۴۲۱ - ۴۴۴۷۳۴۲۱