سخنگوی ستاد ملی مقابله با کرونا از احتمال آغاز واکسیناسیون همگانی از شهریور خبر داد:

واکسن‌هراسی؛ جریانی نادرست در ایران و جهان

■ سخنگوی ستاد ملی مقابله با کرونا با اشاره به روند بیماری کرونا در کشور، توضیحاتی درباره نحوه واکسیناسیون کرونا در کشور ارائه کرد.

گروه بهداشت و سلامت –دکتر علیرضا رئیسی گفت: در ارتباط با موج چهارم، هر موج یک بازوی بالارونده و یک بازوی نزولی دارد. به دلیل این که بازوی بالا رونده موج بسیار بلند بود الان یک یا دو هفته است که در بیشتر استان‌ها از قله عبور کرده‌ایم و در مجموع کشور، در شاخه نزولی هستیم و میزان بستری کاهش یافته است. آمار مرگ و میر تابعی از میزان شیوع بیماری است. الان تعداد بیماران بستری ما حدود ۱۰ روزی است که زیر ۲۰۰۰ تا در روز است و مرگ و میر کمتر از ۲۰۰ نفر است ولی تا ۱۰ روز دیگر در مرگ و میر به زیر ۱۰۰ نمی‌رسیم.

وی افزود: اگر بخواهیم بر اساس نمودارهایی که داریم صحبت کنیم و اتفاقات دیگری رخ ندهد و استان‌های دیگر پیک دیگری نداشته باشند، پیش‌بینی می‌کنیم حدود ۱۰ روز دیگر تعداد بستری‌ها به زیر ۱۰۰۰ نفر خواهد رسید و ۱۰ روز بعد از آن مرگ و میر به کمتر از ۱۰۰ برسد.

ربیسی ادامه داد: ما ۱۳ شهر قرمز در ۵ استان بوشهر، هرمزگان، کرمانشاه، کرمان و سیستان و بلوچستان داریم. مشاهده می‌کنید که تقریبا شهرهای استان‌های مرزی قرمز شده‌اند. در این مناطق چند عامل وجود دارد و اگر به تابستان سال قبل نگاه کنیم می‌بینیم این استان‌ها روند افزایشی داشتند. علی‌رغم این که تصور می‌شد شاید مثل آنفلوآنزا این ویروس هم با گرم شدن هوا از بین برود اما برعکس با گرم شدن هوا و بستن درب و پنجره‌ها و روشن کردن کولر گازی‌ها گردش ویروس افزایش یافت.

وی افزود: این اتفاق نشان‌دهنده پیک پنجم نیست. ما چند عامل خطر برای پیک پنجم داریم که اگر کنترل شود یا پیک پنجم نخواهیم داشت یا به زودی رخ نخواهد داد. ماه رمضان همیشه برای ما یک فرصت است زیرا سفر کم است و رستوران‌ها تعطیل هستند. از طرفی بعد از ماه رمضان و تا رسیدن ماه محرم جشن‌ها رونق می‌گیرد که این هم عاملی برای افزایش بار بیماری است. عامل دوم بحث گرم شدن هوا و بسته شدن درب و پنجره‌ها و استفاده از کولر گازی است. عامل سوم عزم سفر خانواده‌ها بعد از امتحانات بچه‌هاست. عامل چهارم ویروس‌های جهش‌یافته و ویروس هندی است که قدرت سرایت بالاتری دارد و در مناطق جنوبی کشور با توجه به هم‌مرز بودن با پاکستان و افغانستان و رفت و آمد کشتی‌ها و ... رویت شده است. عامل پنجم هم بحث تبلیغات انتخابات است. عوامل فوق همه بالقوه هستند و راهکار برای جلوگیری دارند.

معاون بهداشت وزارت بهداشت، درباره اثرگذاری واکسن‌ها، اظهار کرد: واکسن‌ها می‌تواند پوشش مناسب داشته باشند اما هنوز زود است زیرا هم تعداد افراد کمی واکسن دریافت کرده‌اند و هم تعدادی از آنها تنها یک دُز دریافت کرده‌اند. در واکسیناسیون دو عامل را دنبال می‌کنیم؛ اول کاهش مرگ و میر و دوم کاهش زنجیره انتقال. در حال حاضر در حال حرکت به سوی هدف اول هستیم. ۷۴ درصد مرگ و میر کرونا در افراد بالای ۶۰ سال است. بنابراین با واکسیناسیون آنها تا حد زیادی از مرگ و میر می‌کاهیم. البته باید فرد ۲ دُز را دریافت کند و ۲ هفته هم از دریافت دُز دوم گذشته باشد تا ایمنی حاصل شود. بنابراین به زودی نباید فریب بخوریم که با تزریق واکسن بلافاصله شرایط عادی شده است.

وی درباره علت آغاز واکسیناسیون با سالمندان، گفت: سالمندان ما بسیار قانون‌مدار هستند و ۹۰ درصد سالمندان ما پروتکل‌ها را رعایت کرده‌اند اما مشکل از بچه‌ها و نوه‌هاست که ویروس را به پدربزرگ و مادربزرگ‌ها منتقل می‌کنند در حالی که خودشان شاید هیچ علائمی هم نداشته باشند. به همین دلیل با واکسیناسیون ۶۰ سال به بالا به سمت کاهش مرگ و میر حرکت می‌کنیم. در واکسیناسیون عمومی به سمت قطع زنجیره انتقال می‌رویم که برای این هدف باید ۷۰ درصد افراد را واکسینه کنیم. ممکن است برخی بگویند عده‌ای قبلا مبتلا شده‌اند و بهبود یافته‌اند و ایمنی نسبی دارند اما ما روی این افراد حساب نمی‌کنیم و بحث واکسیناسیون را جدی گرفته‌ایم. حتما باید ۷۰ درصد مردم واکسن بزنند.

رئیسی در ادامه تاکید کرد: اصولا هیچ کدام از داروها روی کرونا خیلی تاثیر ندارند و در حقیقت عوارض کرونا را مدیریت می‌کنیم. موثرترین درمان کرونا، اکسیژن‌رسانی است و سایر داروها صرفا کمکی است. هزینه داروها متفاوت است. فردی که با درگیری شدید به بیمارستان می‌آید ممکن است بیماری زمینه‌ای دیگری هم داشته باشد و لازم باشد داروهای دیگر هم دریافت کند. داروی رمدسویر که بیشتر پیرامون آن صحبت می‌شود دانه‌ای ۶۰۰ تا ۷۰۰ هزار تومان است در حالی که این دارو خارج از کشور ۱۰ برابر این قیمت دارد. بیمه‌ها هم تا حدی پوشش می‌دهند. مطمئن باشید یکی از ارزان‌ترین درمان‌های کرونا در کشور ما رخ می‌دهد. همه بیمارانی که به بیمارستان می‌آیند لازم نیست رمدسویر دریافت کنند و خیلی افراد با داروی ساده درمان می‌شوند. روزانه ۲۵۰ هزار بیمار سرپایی به ما مراجعه می‌کنند و این افراد درمان شاید مانند قبل باشد اما مرگ و میر بسیار کاهش یافته است. در کشور ما هم انتظار این است که با اولویت قرار دادن افراد مسن و پرخطر، میزان مرگ را کاهش دهیم. کسانی که بیش از ۴ هفته از پایان علائمشان گذشته است می‌توانند واکسن دریافت کنند.

رئیسی درباره واکسیناسیون بیماران خاص، گفت: در فازبندی واکسیناسیون، دو قسمت داریم؛ اول سالمندان و بیماران خاص مثل مبتلایان به سرطان فعال، دیالیزی‌ها، تالاسمی‌ها، هموفیلی‌ها و کسانی که پیوند عضو شده‌اند و مبتلایان به ms تا سه هفته دیگر و بعد از پایان واکسیناسیون ۶۰ ساله‌ها آغاز می‌شود. حالت بدبینانه اتمام واکسیناسیون ۶۰ ساله‌ها پایان خرداد ماه است بنابراین هفته اول تیرماه نوبت بیماران خاص است.

وی درباره حق انتخاب نوع واکسن کرونا برای افراد، افزود: اگر بیماری خاصی وجود داشته باشد و اگر کسی دریچه قلب مصنوعی دارد به احتمال زیاد داروی ضد انعقاد خون مصرف می‌کند اما الزاما این فرد با تزریق واکسن آسترازنیکا خونش لخته نمی‌شود. پدیده لخته کاملا متفاوت با حالت عادی است. توصیه منع مصرف در این بیماران وجود ندارد. باید افراد با پزشک معالج خود مشورت کنند و اگر نامه‌ای دریافت کنند که نباید فلان واکسن را تزریق کنند، ما کارشان را انجام می‌دهیم و مشکلی در این زمینه نداریم. در تزریق واکسن آسترازنیکا از هر ۲۵۰ هزار تفر یک نفر دچار لخته خون می‌شود و در کووید از هر ۱۰۰ نفر یک نفر دچار لخته خون می‌شود و این درصد اصلا قابل مقایسه نیست.

رئیسی درباره ورود ویروس‌های جهش‌یافته به کشور بیان کرد: ویروس‌ها آمدند و رفتند و هیچ اقدام متفاوتی نسبت به نوع ویروس‌ها نمی‌توان انجام داد و پروتکل‌ها در برابر ویروس‌ها یکسان است و نباید ذهن مردم درگیر اسامی ویروس‌های جهش‌یافته شود.

سخنگوی ستاد ملی مقابله با کرونا درباره واکسیناسون کرونا برای ارزان استفاده می‌کنند. این که ما در کشور توانسته‌ایم رمدسیویر را تولید کنیم یک افتخار است. در موج چهارم کرونا مدیریت بیماری علی‌رغم تعداد بالای بیماران و بستری شدن ۴۳ هزار بیمار، اما میزان و مرگ و میر بسیار به این نسبت پایین بود.

سخنگوی ستاد ملی مقابله با کرونا درباره واکسیناسیون سالمندان، بیان کرد: گروه‌های سنی و استان‌های مختلف شرایط متفاوتی دارند. در برخی استانها تا بالای ۸۰ درصد و در برخی استان‌ها تا ۶۰ درصد واکسیناسیون انجام شده است. در هر گروه باید ۷۰ درصد واکسن دریافت کنند تا ایمنی زایی حاصل شود. تاکنون حدود ۵۶ درصد سالمندان واکسن دریافت کرده‌اند البته درصدها متفاوت است اما ۷۵ تا ۸۰ ساله‌ها حدودا ۷۰ درصد واکسن دریافت کرده‌اند. تعداد مراکز تجمیعی تزریق واکسن در کل کشور به حدود ۹۰۰ مرکز رسیده است. در کلان‌شهری مثل تهران مشکلات زیادی داشتیم و مراکز زیادی راه‌اندازی شده است و هنوز هم جا دارد تا مراکز دیگری راه‌اندازی کنیم. تقریبا حدود ۲۹۰۰ تیم واکسینیتور داریم که قابل افزایش تا ۲ برابر هم است و اگر هر تیم حدود ۱۰۰ واکسن تزریق کنند روزانه حدود ۲۹۰ هزار واکسن می‌شود که مرز این تعداد را در روزهای گذشته رد کردیم اما این موضوع بستگی به این دارد که چه تعداد واکسن به دستمان برسد.

وی افزود: آمار هر گروهی که اعلام می‌کنیم برای واکسیناسیون بیایند را داریم و بر اساس آن می‌توانیم تیم‌ها را افزایش یا کاهش دهیم. سامانه ما بسیار قابل اعتماد است و پیامک و نوبت‌دهی به ریز کنترل می‌شود. الان شکایات بسیار کاهش یافته است و در شهرها و روستاهای زیر ۲۰ هزار نفر هیچ مشکلی نداریم و در سطح شهرستان‌های زیر ۱۰۰ هزار نفر واکسیناسیون به بهترین شکل انجام می‌شود و در تهران هم وضعیت مطلوب است و این در حالی است که افزایش مراکز تجمیعی در دستور کارمان قرار دارد و می‌توانیم ظرفیت را تا ۵۰۰ هزار واکسن در روز افزایش دهیم.

رئیسی درباره افراد سالمندی که هنوز واکسن دریافت نکرده‌اند، اظهار کرد: افراد جامانده باید در سایت salamat.gov.ir ثبت‌نام کنند و مطمئن باشند ظرف ۲۴ ساعت پیامک دریافت خواهند کرد.

وی همچنین گفت: در سطح دنیا از جمله ایران بحثی دارد تحت عنوان "واکسن‌هراسی" راه می‌افتد و صحبت‌های افراد را مونتاژ می‌کنند که فلانی گفته اگر واکسن بزنید دو سال دیگر می‌میرید، اصلا چنین چیزی درست نیست. این روزها هر کس می‌خواهد حرف غلط‌تری بزند یک کلمه پروفسور هم جلوی اسمش می‌آید و کار دستمان می‌دهند. هنوز از عمر آغاز واکسیناسیون یک سال هم نگذشته است پس چگونه پیشگویی کرده‌اند؟ مردم این افراد را کنار بگذارند که دلسوزشان نیستند.

وی در ادامه تاکید کرد: با تزریق واکسن به هیچ‌وجه ویروس وارد بدن کسی نمی‌شود. تکه‌هایی از ویروس یا ویروس کشته شده که فعالیتی ندارد، وارد بدن می‌شود تا بدن علیه آن پادتن ترشح کند تا اگر ویروس وارد بدن شد این‌ها بتوانند ویروس را از بین ببرند. الان در دنیا ۳.۵ میلیون نفر به خاطر کرونا جان باخته‌اند و ۱۷۰ میلیون نفر نیز در دنیا مبتلا شده‌اند. الان برخی کشورها تا ۷۰ درصد افراد جمعیت‌شان واکسینه کرده‌اند یعنی می‌توان متصور شد همه اینها ۲ سال دیگر می‌میرند؟ پس این گزاره غلط است.

معاون بهداشت وزارت بهداشت درباره تاثیر واکسن‌ها بر گونه‌های جهش‌یافته بیماری، تصریح کرد: الان به کشورهایی که واکسیناسیون بیشتری انجام داده‌اند نگاه کنیم. پس از تزریق واکسن میزان مبتلایان کودکان، گفت: در مورد واکسن برای افراد زیر ۱۸ سال در دنیا هنوز اختلاف نظر وجود دارد. کشوری مثل آمریکا آغاز کرده است و می‌گویند فعلا عارضه‌ای ندیده‌اند. در کشور ما هم برای واکسن‌های داخلی در حال برنامه‌ریزی و کار هستیم و یکی از بزرگترین دغدغه‌های جامعه با این موضوع، پاسخ داده می‌شود. برای معلمان، اساتید دانشگاه‌ها و دانشجویانی که بیشتر در معرض خطر هستند برنامه داریم تا از اواخر مردادماه آنها را واکسینه کنیم.

رئیسی با تاکید بر این که تزریق واکسن در کشور ما داوطلبانه است، ادامه داد: هر گروهی که اعلام می‌شوند برای واکسن، اگر نیایند هیچ موقع فرصتشان از دست نمی‌رود.

وی در پاسخ به سوالی مبنی بر زمان عدم استفاده از ماسک، گفت: اگر ۷۰ درصد مردم واکسینه شوند و ایمنی جمعی ایجاد شده باشد و کشورهای دیگر هم به خوبی واکسیناسیون را انجام دهند، می‌توان این کار را کرد.

رئیسی درباره واکسیناسیون داوطلبان ریاست جمهوری، افزود: در سیستم ما که کاندیداها هنوز واکسن نزده‌اند. از طرفی بستگی به سن آنها هم دارد که اگر نوبتشان شود واکسن دریافت خواهند کرد. ستاد کرونا یک ساختار مشخص دارد و ربطی به تغییر افراد ندارد.

وی که در یک برنامه تلویزیونی صحبت می‌کرد، در خاتمه گفت: تا آخر خرداد بالای ۶۰ سال را واکسینه می‌کنیم. تا نیمه تیرماه بیماران خاص را واکسینه می‌کنیم و پس از آن واکسیناسیون مشاغل پرخطر مثل راننده‌ها، معلمان، اساتید، کارکنان مراکز تجمعی و... را آغاز می‌کنیم. ان‌شاءالله از تیرماه حجم قابل توجهی واکسن ایرانی و وارداتی در اختیار خواهیم داشت. بسیار امیدوارم که از اول شهریور وارد واکسیناسیون جمعیت عادی شویم. کشور ما یکی از کشورهایی خواهد بود که زودتر از خیلی از کشورها واکسیناسیون را کامل خواهد کرد.

ادویه‌ای معجزه‌گر برای درمان استرس و افسردگی

گروه بهداشت و سلامت – خاصیت اکسیداتیوی موجود در زردچوبه می‌تواند برای درمان استرس و افسردگی بسیار مؤثر باشد. زردچوبه حاوی آنتی اکسیدان‌هایی مانند کورکومین است که رادیکال‌های آزاد و در نتیجه استرس اکسیداتیو و التهاب را که باعث استرس و افسردگی می‌شود کاهش داده و روحیه فرد را بهبود می‌بخشند. مصرف زردچوبه همراه با زعفران می‌تواند مفیدتر باشد. زردچوبه را می‌توان به راحتی به وعده‌های غذایی اضافه کرد. خوردن شیر زردچوبه دو بار در روز روشی عالی برای ورود زردچوبه به رژیم غذایی شما است. یک قاشق چای‌خوری زردچوبه را می‌توانید به یک فنجان شیر اضافه کرده و میل کنید.

مصرف مکمل‌های زردچوبه که حاوی ۹۵ درصد غلظت زردچوبه هستند نیز مفید است. همچنین مصرف مکمل‌های ترکیبی از کورکومین و پیپرین (فلفل سیاه) از جمله متداول‌ترین روش‌های درمانی حمایتی برای درمان افسردگی است. این امر سلامت روانی فرد را تا حد زیادی بهبود می‌بخشد، زیرا مکمل‌های پیپرین بر پایه گیاهان طبیعی ساخته می‌شوند بنابراین سرعت تاثیر بالاتری دارند.

پزشکان ثابت کرده‌اند که زردچوبه عارضه جانبی چندانی ندارد و به طور کلی بسیار سالم و بی‌خطر است؛ اما برخی از عوارض جانبی آن می‌تواند شامل ناراحتی معده، حالت تهوع و استفراغ باشد.

در حال حاضر زردچوبه یک درمان واقعی برای افسردگی در نظر گرفته نمی‌شود، اما می‌تواند به عنوان یک درمان کمکی مورد استفاده قرار گیرد. هنوز هم مصرف زردچوبه خام ترجیح داده نمی‌شود. زردچوبه همچنین به صورت تنتور موجود در معالجه آسیب‌ها در دسترس است.

۶ گزینه دارویی که معمولا اشتباه مصرف می‌شوند!

گروه بهداشت و سلامت –حقایق شگفت انگیزی در مورد مصرف بعضی داروها وجود دارد که نه تنها می‌تواند اثر آن‌ها را کمتر کند بلکه توجه نکردن به این نکات ممکن است عواقب بسیار بدی به همراه داشته باشد.

در اینجا ۶ نوع دارو که اکثر افراد معمولا در مصرف آنها دچار اشتباه می‌شوند، معرفی شده‌اند:

داروهای سرماخوردگی و آنفلوآنزا: برخی از دسته های دارویی بدون نسخه برای درمان عطسه، گلودرد، سردرد، تب، آبریزش بینی و ... می‌تواند با عوارض جانبی مانند افزایش فشار خون، تشدید علائم آسم، و یا احتباس ادراری شود. این مهم است که دوز مناسب این داروها را طبق برچسب روی آنها مصرف کنید و یا با پزشک‌تان در مورد دوز مناسب دریافتی مشورت نمایید.

داروهای ضد التهابی: ضد التهاب های غیراستروئیدی مانند ایبوپروفن، ناپروکسن و... اگرچه در درمان دردهایی مانند سردرد یا درد عضلانی می‌تواند معجزه کند اما به این معنا نیست که هنگام ابتلا به این دردها به طور مداوم دست به سوی داروهای ضد التهابی ببرید. این دسته داروها می‌توانند خطر ابتلا به مشکلاتی از قبیل خونریزی دستگاه گوارش و نارسایی کلیه را افزایش دهند. قبل از مصرف این داروها بخصوص اگر مبتلا به نارسایی عملکرد کلیه یا مشکل زخم معده هستید، صحبت کنید و یا این که آنها را حتما با وعده‌های غذایی مصرف کنید. همچنین باید بدانید که نوع کارکرد این دسته داروها مشابه هم بوده و استفاده از بیش از یکی از آنها می‌تواند باعث افزایش بروز عوارض جانبی شود. سعی کنید هر دارو را در دوره خاص خود استفاده کنید تا ببینید برای هر کدام از مشکلاتتان، کدام بهتر جواب می‌دهد. برای مثال ممکن است به مرور متوجه شوید که سردردتان با ایبوپروفن زودتر بهبود می‌یابد، در حالی که ناپروکسن باعث تسکین درد عضلانی می‌شود. اما اگر بعد از استفاده از این داروها هنوز دچار مشکل بودید، بهتر است به پزشک مراجعه کنید.

استامینوفن: استامینوفن را می‌توان در قالب مسکن در یک دسته و در قالب کاهنده تب در دسته دیگر طبقه‌بندی کرد. در حالی که این دارو فورا می‌تواند به پایین آوردن تب و درد کمک کند، مصرف بیش از حد آن می‌تواند بخصوص برای کبد و کلیه سمی باشد.

آنتی اسیدها: مصرف این داروها که اغلب برای سوزش سر دل و ناراحتی های گوارشی هنگام خوردن مواد غذایی یا نوشیدنی های خاص استفاده می‌شود، نباید به طور روزانه باشد. استفاده از آنتی اسیدهای جویدنی به طور گاه به گاه خوب است اما استفاده مدام از آنها نیاز به تجویز پزشک دارد. چون نیاز به استفاده روزانه از این داروها می‌تواند بیانگر ابتلا به مشکلات گوارشی شدید باشد.

اسپری های بینی: در حالی که به نظر می‌رسد این اسپری ها بی ضرر و فوق العاده مفید باشند، استفاده مدام از آنها می‌تواند با گلوکوم یا آب مروارید، خونریزی بینی یا زخم همراه باشد.

دیورتیک ها: مصرف زیاد این داروهای ادرار آور، با مشکلات جدی سلامت از قبیل نارسایی کلیه، اختلالات الکترولیتی مانند کاهش سطح پتاسیم و آریتمی قلبی همراه باشد. (افرادی که از داروهای مدر استفاده می‌کنند اگر از دیورتیک هایی استفاده کنند که پتاسیم را دفع نمی‌کند ممکن است دچار افزایش بسیار زیاد پتاسیم خون شوند و در صورتی که از تیازیدها استفاده نمایند دچار کاهش پتاسیم خون می‌شوند.)

نکات کاربردی برای مراقبت از چشم ها

گروه بهداشت و سلامت –با بالا رفتن سن احتمال ابتلا به مشکلات جسمی همچون بیماری‌های خود ایمنی، دیابت، سکته و مشکلات تیروئید که موجب خشکی چشم‌ها می‌شوند، افزایش می‌یابد.

سندرم خشکی چشم عارضه‌ای است که از تولید ناکافی اشک ناشی می‌شود. همچنین مصرف برخی داروها می‌تواند بر غدد اشکی تأثیر گذاشته و مانع از آن شوند تا عملکرد صحیح خود را داشته باشند.

کارشناسان سلامت برای کنترل خشکی چشم راهکارهای زیر را توصیه می‌کنند:

–رعایت نظافت چشم و پلک‌ها

–استفاده از عینک آفتابی در فضاهای باز به منظور حفاظت از چشم‌ها در برابر نور خورشید

–افزایش رطوبت منزل با استفاده از دستگاه بخور

–مصرف قطره اشک مصنوعی به منظور افزایش رطوبت چشم‌ها

–استفاده از عینک به جای لنزهای تماسی

همچنین استفاده از روش‌های طبیعی مراقبت از چشم انتخابی سالم و غیر تهاجمی برای مراقبت از این عضو حیاتی و سلامت بینایی است. در ادامه چند روش طبیعی مراقبت از چشم‌ها به نقل از "فورآیز" آورده شده است:

–مصرف بیشتر خوراکی‌های مفید:

ویتامین‌های مفید برای چشم‌ها از جمله آنتی اکسیدان‌ها در خوراکی‌های بسیاری موجود است. برخی تحقیقات حتی نشان داده‌اند که آنتی اکسیدان‌ها با کاهش احتمال ابتلا به بیماری‌های خاص چشم مانند تخریب لکه زرد (دژنراسیون ماکولا) وابسته به سن (AMD) می‌توانند از چشم‌ها و بینایی شما محافظت کنند.

خوراکی‌هایی مانند انواع بادام، انواع لوبیا، تخم مرغ، ماهی، کلم پیچ، پرتقال، اسفناج، توت فرنگی، سیب زمینی شیرین و غلات غنی از ویتامین برای محافظت از چشم‌ها بسیاری مفیدند. این خوراکی‌ها سرشار از آنتی اکسیدان‌های مختلف از جمله لوتئین و زاگزانتین، انواع امگا ۳، ویتامین‌های C و E و روی هستند. همه این آنتی اکسیدان‌ها در محافظت از چشم‌ها نقش به سزایی دارند.

–پیاده‌روی:

برخی از ورزش‌ها علاوه بر فایده کلی که برای سلامت بدن شما دارند، فوایدی برای چشم‌ها و بینایی شما نیز به همراه دارند. پیاده‌روی از جمله ورزش‌هایی است که فواید زیادی برای سلامت چشم‌ها دارد.

در حین پیاده‌روی می‌توانید از فواید نور خورشید برای سلامتی نیز بهره‌مند شوید اما فراموش نکنید که حتماً عینک آفتابی محافظ UV داشته باشید تا میزان قرار گرفتن در معرض نور UV کاهش یابد. هم‌چنین بهتر است از ساعت ۸ تا ۱۰ صبح و ۲ تا ۴ بعدازظهر از بیرون رفتن خودداری کنید.

–کاهش مدت زمان استفاده از صفحات نمایش:

هنوز هیچ مدرک مشخصی وجود ندارد که ثابت کند استفاده مداوم از صفحات نمایش به چشم‌های شما آسیب می‌رساند، اما استفاده زیاد از این صفحات می‌تواند احتمال ابتلا به سندرم بینایی رایانه را افزایش دهد.

... دکه مطبوعات ...

اقتصاد کیش روزنامه
پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش
گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش
۴۴۴۲۴۹۶۹
۴۴۴۲۴۹۹۹