ویژگی ماسک های سه لایه و پارچه‌ای

ماسک زدن را رها کرده‌ایم...!

■ فروکش موج چهارم کرونا و پایین آمدن آمار ابتلا و مرگ و میر بیماران کووید ۱۹، باعث شده تا دوباره شاهد رها شدن پروتکل‌ها و به خصوص ترددهای بدون ماسک باشیم.

گروه بهداشت و سلامت- شاید اگر از همان روزهای نخست شیوع کرونا در کشور، ماسک زدن را همراه با رعایت پروتکل‌ها جدی تر می‌گرفتیم، امروز وضعیت بهتری در مقابله با کرونا داشتیم. اما، شواهد امر حکایت از این واقعیت دارد که وقتی شاهد روند نزولی بیماری کرونا در کشور هستیم، رعایت پروتکل‌ها به خصوص استفاده از ماسک، فراموش می‌شود و صورت‌های بدون ماسک در کوچه و خیابان، بیشتر دیده می‌شوند چهره‌هایی که از ترس کرونا، همچنان زیر ماسک‌ها پنهان است.

تازه‌ترین بررسی‌های وزارت بهداشت نشان می‌دهد که بعد از فروکش موج چهارم کرونا در کشور، ۳۰ درصد مردم نسبت به رعایت پروتکل‌ها بی اعتنا شده‌اند و این می‌تواند زنگ خطری برای بازگشت به روزهای تلخ کرونایی باشد.

سیما سادات لاری سخنگوی وزارت بهداشت، با عنوان این مطلب که توصیه ما به مردم و به ویژه افراد سالمند و مبتلایان به بیماری‌های زمینه‌ای این است که در صورت حضور در مراکز خرید و استفاده از وسایل حمل و نقل عمومی، همزمان از ماسک سه لایه و پارچه‌ای استفاده کنند، گفت: استفاده از ماسک به عنوان مهم‌ترین عامل بازدارنده از ابتلاء به کووید ۱۹ شناخته می‌شود.

ر هنگام تهیه ماسک به پوشش کامل صورت توسط ماسک، چگونگی فیلتر کردن هوا و تعداد لایه‌های ماسک توجه کنید. مطمئن شوید که ماسک شما کاملاً متناسب صورت شما باشد.

وی افزود: تاکید می‌کنیم که ماسک سه لایه زیرین باید به صورت کامل بر روی صورت قرار گیرد و از عدم ایجاد هر گونه شکاف بین محیط بیرون و صورت، اطمینان حاصل شود و مطمئناً ماسک دوم هم می‌تواند باعث تحریک بیشتر پوست می‌شوند. ماسک‌های پارچه‌ای را تنها می‌توان برای عموم افراد زیر ۶۰ سال و افرادی که بیماری‌های زمینه‌ای ندارند، استفاده کرد. همچنین استفاده از پوشش ماسک پارچه‌ای بر روی ماسک ساده جراحی به بستن درزهای موجود در ماسک اول کمک کند. در همین حال، فهیمه عبداللهی مجد استادیار گروه پوست دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، ضمن توصیه به افراد برای استفاده از ماسک‌های تنفسی مناسب، گفت: ماسک‌های پارچه‌ای پس از هر بار استفاده حتماً باید به خوبی شسته شوند و ماسک‌های یک بار مصرف نیز فقط یک بار استفاده شوند. البته باید توجه داشته باشید که ماسک نباید خیلی آزاد و یا خیلی محکم روی صورت قرار گیرد. وی افزود: بخش داخلی ماسک‌های پارچه‌ای که روی پوست قرار می‌گیرد نباید از جنس نایلون، پلی استر و ریون باشد زیرا باعث تحریک بیشتر پوست می‌شوند. ماسک‌های پارچه‌ای را تنها می‌توان برای عموم افراد زیر ۶۰ سال و افرادی که بیماری‌های زمینه‌ای ندارند، استفاده کرد. همچنین استفاده از پوشش ماسک پارچه‌ای بر روی ماسک ساده جراحی (پوشش دو ماسک) سبب افزایش ۳۰ درصدی کارایی ماسک در جلوگیری از پخش عفونت از فرد بیمار به سایرین می‌شود.

نکات قابل توجه در انتخاب ماسک پارچه‌ای

هنگام انتخاب ماسک پارچه‌ای باید آن را از نظر فیلتر کردن هوا، تناسب برای پوشش صورت و راحتی تنفس بررسی کنید. متخصصین امر توصیه می‌کنند، ماسکی را انتخاب کنید که کاملاً بینی، گونه‌ها و چانه را پوشش دهد. اگر لبه‌های ماسک مماس صورت نباشند در مواقعی مانند صحبت کردن، هوا به جای فیلتر شدن از خلال پارچه، از لبه‌های ماسک نفوذ می‌کند.

لایه‌های ماسک پارچه‌ای استاندارد

طبق توصیه WHO و CDC ماسک‌های پارچه‌ای باید از سه لایه پارچه ساخته شوند.

لایه داخلی: جاذب مانند پارچه نخی جهت جذب قطرات تنفسی

لایه میانی: منسوجات نبافته غیر جاذب مانند اسپان باند و پلی پروپیلن

لایه خارجی: مواد مقاوم به رطوبت مانند پلی استر جهت ممانعت از ورود قطرات تنفسی

با این حال در صورت عدم دسترسی به انواع پارچه‌های ذکر شده می‌توانید از پارچه نخی با بافت ریز استفاده کنید و یک ماسک دو یا سه لایه نخی درست کنید.

کارهایی که در انتخاب ماسک پارچه‌ای نباید انجام شوند

پارچه‌های با الیاف سست مانند پارچه‌های بافتنی گشاد و ماسک‌های پارچه‌ای تک لایه برای پیشگیری از کرونا توصیه نمی‌شود. ماسک‌های دریچه دار توصیه نمی‌شوند. زیرا باعث می‌شوند بازدم بدون فیلتر از ماسک خارج شود.

نحوه افزایش اثربخشی ماسک

در هنگام تهیه ماسک به پوشش کامل صورت توسط ماسک، چگونگی فیلتر کردن هوا و تعداد لایه‌های ماسک توجه کنید. مطمئن شوید که ماسک شما کاملاً متناسب صورت شما باشد.

ماسک‌های چند لایه انتخاب کنید تا قطرات تنفسی شما در لایه داخلی آن و قطرات تنفسی دیگران در لایه خارجی باقی بماند.

دمنوش‌هایی که در پاکسازی کلیه‌ها حرف اول را می‌زنند

گروه بهداشت و سلامت- کلیه‌ها چند عملکرد مهم را در بدن بر عهده دارند و از همه مهمتر اینکه مواد زائد، آب اضافی و سایر ناخالصی‌های موجود در خون را فیلتر می‌کنند.

کلیه‌ها چند عملکرد مهم را در بدن بر عهده دارند و حفظ سلامت این ارگان برای سلامت عمومی بدن اهمیت بسیار زیادی دارد. در این نوشتار ۱۰ دمنوش موثر و مفید برای پاکسازی کلیه‌ها معرفی شده است.

۱. چای مریم گلی

دمنوش یا چای مریم گلی به عنوان یک عامل ادرارآور طبیعی و محرک کبد و کلیه‌ها قادر است فرآیند دفع سموم از بدن را از طریق ادرار تسریع ببخشد. این وضعیت می‌تواند فشار را از روی دستگاه لنفاوی و همچنین کلیه‌ها و کبد کاهش دهد. به علاوه، این دمنوش با افزایش تعریق می‌تواند به سم‌زدایی از بدن از طریق پوست نیز کمک کند.

۲. دمنوش جعفری

اگر دوست دارید کلیه‌ها را پاکسازی کنید و دستگاه ادراری خود را سالم نگه دارید، جعفری ماده خوراکی بی‌نظیری برای این کار محسوب می‌شود. دمنوش جعفری یک نوشیدنی عالی برای بهبود سلامت کلیه و از بین بردن سنگ کلیه است.

شما می‌توانید ۰.۵ لیتر دمنوش از ۰.۵ کیلوگرم جعفری و ۱.۵ لیتر آب تهیه کنید و آن را روزانه میل کنید. بعد از ۴۰ روز تمام سنگ‌های کوچک موجود در کلیه‌تان از بین خواهند رفت و آن درد و عذاب ناشی از حرکت سنگ‌ها را برای همیشه فراموش خواهید کرد.

۳. دمنوش قاصدک

اعتقاد بر این است که نوشیدن چای قاصدک باعث بهبود نارسایی کلیه می‌شود. ریشه قاصدک علاوه بر خواص ضد التهابی‌اش که به کاهش درد و تورم کمک می‌کند، قادر است به دفع سنگ کلیه نیز کمک کند. مواد خوراکی دیگری نیز در بدن اثرات ضد التهاب دارند.

پتاسیم موجود در این گیاه دارویی باعث ایجاد چنین خاصیتی در آن می‌شود. همچنین، ریشه قاصدک به عنوان ماده ادرارآور طبیعی نیز شناخته می‌شود. ریشه گیاه قاصدک ممکن است با داروهای ضد فشار خون و دیابت تداخل ایجاد کند. از این رو، در صورت مصرف هر یک از این داروها، از این درمان خانگی برای سنگ کلیه استفاده نکنید. همچنین، استفاده از این درمان خانگی برای افراد مبتلا به بیماری‌های مربوط به کیسه صفرا نیز توصیه نمی‌شود.

۴. دمنوش گزنه

گیاه دارویی گزنه عملکرد دستگاه ادراری را بهبود می‌بخشد و تعادل الکترولیت‌های بدن را حفظ می‌کند. با افزایش میزان ادرار، سنگ‌های کلیه به آسانی از بدن خارج می‌شوند.

نوشیدن چای گزنه می‌تواند سلامت کلیه‌ها را نیز ارتقا دهد و به پاکسازی کلیه‌ها کمک کند. ثابت شده‌است که چای گزنده می‌تواند به عنوان یک ادرارآور عمل کند. در نتیجه، اثر خوبی بر روی کلیه‌ها دارد. در واقع، این چای با افزایش میزان ادرار از رشد سنگ کلیه جلوگیری می‌کند.

۵. دمنوش گل صد تومانی

پژوهش انجام شده روی موش‌ها که در ۲۰۱۰ در ژورنال "Phytomedicine" منتشر شد، نشان داد که دمنوش عصاره گل صد تومانی اثر آنتی‌اکسیدانی بر استرس اکسیداتیو ناشی از دیابت در کلیه‌ها دارد، زیرا سوژه‌ها کاهش آلبومین ادرار را تجربه کردند (آلبومین ادرار یک شاخص قابل توجه از سلامت نامناسب کلیه‌ها است) این مطالعه همچنین کاهش علائم آسیب کلیوی را نشان داد.

۶. دمنوش دارچین

این ادویه پرقدرت به علت توانایی فوق‌العاده‌ای که برای تنظیم سطح گلوکز در بدن دارد، یکی از داروهای خانگی برای نارسایی کلیه و بیماری است. افزودن دارچین به چای می‌تواند به کنترل گلوکز کمک کند و از شما در برابر اختلالات قند خون محافظت کند. گلوکز بیش از حد می‌تواند خطر ابتلا به دیابت و نارسایی کلیه را افزایش دهد. این ممکن است خبر خوبی برای بیماران مبتلا به نارسایی کلیه و بیماری‌های کلیوی باشد. هیچ کس نمی‌تواند در برابر عطر و طعم فوق‌العاده خوراکی‌های دارچینی مقاومت کند. چای دارچینی شما می‌تواند شفا دهنده دردها و بیماری هایتان باشد.

۷. دمنوش گل ادریس

گیاه دارویی ادریسی باعث افزایش میزان ادرار می‌شود. این کار سنگ‌هایی را که در کلیه‌ها جا خوش کرده‌اند به خارج از مجاری ادراری می‌فرستد.

با افزودن برگ‌های گل ادریسی به آب داغ و دم کشیدن آن به مدت چند دقیقه، می‌توانید دمنوش گیاهی ادریس را تهیه کنید. می‌توانید از دمنوش ادریس برای درمان سنگ کلیه بدون جراحی روزی سه مرتبه استفاده کنید.

۸. دمنوش ریحان

گیاه دارویی ریحان از آن دسته گیاهانی است که معمولا به طور رایج در آشپزی از آن استفاده می‌شود. این گیاه دارویی به طور طبیعی باعث تقویت کلیه‌ها و پاکسازی کلیه‌ها می‌شود و به همین شکل، به دفع سنگ‌های کلیه نیز کمک می‌کند.

برگ‌های ریحان را به مدت ۷ الی ۱۰ دقیقه در آب جوش قرار دهید تا دم بکشند. این دمنوش را از صافی عبور دهید و در صورت تمایل، برای بهبود طعم آن، مقداری عسل نیز اضافه کنید. این دمنوش را گرم بنوشید.

۹. چای بابونه

دمنوش یا چای بابونه حاوی خواص ضد باکتری و اثرات آنتی‌اکسیدانی است که می‌تواند به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک کند.

قوی بودن سیستم ایمنی بدن نقش مهمی در محافظت از بدن شما در برابر مشکلاتی مانند عفونت، سرماخوردگی و بیماری کلیه دارد. علاوه بر این، چای بابونه به عنوان نوعی داروی خانگی برای نارسایی کلیه محسوب می‌شود که به کلیه کمک می‌کند تا سموم و مواد زائد بدن را از بین ببرد.

۱۰. چای سبز

چای سبز یک درمان مفید برای نارسایی کلیه است. شما باید از برگ‌های سبز و تازه استفاده کنید، زیرا حاوی اکسیدان‌های گیاهی هستند. بنابراین، می‌توانند به محدود کردن شکل‌گیری سنگ کلیه کمک کند. برای رسیدن به بهترین نتیجه، بهتر است از چای سبز به طور منظم استفاده کنید تا بتوانید کلیه‌هایتان را سالم نگه دارید. این چای دارای اثرات ادرارآور، قابض و همچنین ضد التهاب است.

چای سبز برای بیماران مبتلا به نارسایی کلیه و بیماری‌های کلیوی توصیه می‌شود. قابل درک است هنگامی که ثابت می‌شود چای سبز نه تنها برای کلیه مفید است بلکه همچنین برای هموار کردن عملکرد سایر قسمت‌های بدن نیز فایده دارد.

رفع سردرد و میگرن با ۱۲ میوه خوش طعم

گروه بهداشت و سلامت- سردرد اختلالی است که همه ما گاه و بی گاه با آن دست و پنجه نرم می‌کنیم و دچارش می‌شویم. این اختلال می‌تواند بسیار آزاردهنده باشد و حتی در انجام کارهای روزمره ما مشکل ایجاد کند. خیلی از افراد با شروع سردرد به سراغ قرص‌های مسکن و شیمیایی می‌روند تا از شر این درد خلاص شوند، اما در این مطلب با ۱۲ میوه برای رفع سردرد و میگرن آشنا می‌شوید که در رفع این مشکل تاثیر فوق‌العاده‌ای دارند.

۱. موز

این میوه که مملو از مواد مغذی ضروری نظیر پتاسیم و منیزیم است به عنوان یکی از خوراکی‌های درمانی موثر برای سردردهای شدید شناخته می‌شود. منیزیم عضلات دچار تنش را آرام می‌کند و پتاسیم نیز باعث تعادل الکترولیت‌ها در بدن و کاهش درد می‌شود. موز در درمان حالت تهوع و خستگی مفرط ماهیچه‌ای ناشی از سردردها نیز بسیار موثر است.

۲. انگور سیاه

این میوه خوش طعم و مزه خاصیت تسکین انواع سردردهای شما را دارد؛ بنابراین وقتی میگرن دارید، سعی کنید انگور سیاه بخورید، زیرا می‌تواند سردرد ناشی از میگرن را درمان کند. اعتقاد بر این است که آنتی‌اکسیدان موجود در انگور، مانند ریبوفلاوین، مسئول درمان بیماری میگرن است.

۳. هلو

برای پاکسازی و رفع سموم از بدن هلو بسیار مفید است و به خارج کردن سموم مضر از کبد و کلیه‌ها کمک می‌کند. یک مطالعه پژوهشی ثابت کرده است که عصاره هلو دارای عناصر محافظت‌کننده کبد است و در درمان اختلال کبد سمی ناشی از درمان طولانی مدت بیماری‌های مختلف مانند میگرن، بیماری سل و دیابت ارزشمند است؛ بنابراین اگر سردردهایی دارید که به خاطر وجود سموم در بدن تان است مصرف هلو یا فرآورده‌های آن را فراموش نکنید.

۴. گیلاس

برای درمان سردردهای شدید می‌توانید مقداری گیلاس بخورید یا آب گیلاس بنوشید. گیلاس حاوی ترکیب فعالی به نام کوئرستین است که خواص ضد التهابی دارد و به عنوان آنتی‌اکسیدان بسیار قدرتمندی شناخته می‌شود. مواد غذایی زیادی هم می‌توانند اثرات ضد التهابی در بدن داشته باشند.

۵. آناناس

آناناس از دیگر میوه‌های پر آبی است که می‌تواند به خلاصی سریع از شر سردرد کمک کند. این میوه حاوی ترکیبی به نام برومیلین است که خواص ضد التهابی دارد. همین عامل آناناس را به یکی از داروهای طبیعی برای رفع سردرد و میگرن تبدیل کرده است. مصرف روزانه آناناس می‌تواند فواید زیادی داشته باشد.

۶. لیمو

در صورتی که سردرد شدید دارید، خمیری از پوست لیمو درست کنید و به مدت ۳۰ دقیقه روی پیشانی بگذارید. خواص آرام بخش لیمو به رفع سردرد کمک می‌کند. به علاوه می‌توانید یک تکه لیمو را به چای سبز اضافه کنید. در واقع خواص ضد التهابی پوست لیمو درد شما را بهبود می‌بخشد.

۷. سیب زرد

کسانی که سردردهای شدید دارند می‌توانند برگ تازه سیب زرد را له کنند تا خمیر شود. سپس این خمیر را بر پیشانی بگذارند. استفاده از این خمیر باعث تسکین فوری سردرد می‌شود.

۸. خیار

خیار جزو سبزیجات پر آبی است که به سرعت به بدن آب‌رسانی می‌کنند. بنابراین، این ماده خوراکی می‌تواند سردردهای ناشی از کم آبی یا دهیدراته شدن بدن را آرام کند. خیار را می‌توانید به اشکال مختلف استفاده کنید.

۹. انگور سبز

آب انگور رسیده یکی از داروهای خانگی قدیمی برای میگرن است. بنابراین، دفعه بعد که سر درد شدیدی داشتید، یک لیوان آب انگور تازه مصرف کنید. این نوشیدنی باعث تسکین درد شما خواهد شد. اگر صبح زود آب انگوری را که هیچ گونه شیرین کننده یا آبی به آن اضافه نشده است بنوشید، بهترین نتیجه را خواهید گرفت.

۱۰. طالبی

این میوه تابستانی هم می‌تواند برای درمان سردرد گزینه مناسبی باشد، زیرا سرشار از آب و بسیاری دیگر از مواد مغذی ضروری است. این میوه به حفظ آب و سلامتی بدن کمک می‌کند.

۱۱. انجیر

در صورتی که از آن دسته افرادی هستید که معمولا به سردردهای خوشه‌ای دچار می‌شوید، احتمالا میزان منیزیم در بدن شما پایین تر از حد معمول است. شما می‌توانید روزانه از ۴۰۰ تا ۵۰۰ میلی گرم مکمل منیزیم استفاده کنید. هر چند، بهتر است از مواد غذایی سرشار از منیزیم مثل انجیر و آواکادو در رژیم غذایی خود استفاده کنید.

۱۲. هندوانه

کم شدن آب بدن یکی از شایع‌ترین دلایل سردردهای شدید است. این وضعیت را می‌توان با مصرف خوراکی‌های سرشار از آب، نظیر هندوانه معالجه کرد. ۸۰ درصد این میوه‌ی زود هضم و خوشمزه از آب تشکیل شده است و منبع خوبی برای مواد معدنی ضروری نظیر منیزیم است که می‌تواند به تسکین سردرد کمک کند.

دکه مطبوعات

KishIslandIT
تعمیرات تخصصی
ظرفشویی، لباسشویی
ماکروفر، ساید
وحید طهرانی تلفن: ۰۹۱۲۲۰۵۲۱۷۴