

# عبور از دردهای عضلانی ناشی از کرونا

شواهد بالینی نشان داده است ۴۰ درصد بیماران مبتلا به کرونا، دردهای عضلانی به ویژه درد مفاصل را تجربه می کنند.



**نسخه ورزشی هر بیمار با توجه به سن، شرایط کاری و بافت عضلانی اش داده می شود، ولی به صورت کلی ورزش های ملایم بدون ایجاد خستگی و تعداد ۱۰ تا ۱۵ بار و حداکثر ۲ تا ۳ مرتبه در روز باید انجام شود.**

## نشانه های هشدار دهنده فشار خون بالا

هشدار دهنده سکته مغزی است و همچنین یکی از نشانه های شایع فشار خون بالا در طولانی مدت است. علاوه بر این، سرگیجه ناگهانی که گاهی اوقات از بالا بودن فشار خون ایجاد می شود ممکن است به دلیل کند شدن فرایند اکسیژن رسانی به مغز باشد. همچنین سرگیجه می تواند ناشی از مصرف داروی فشار خون بالا باشد.

هشدار دهنده سکته مغزی است و همچنین یکی از نشانه های شایع فشار خون بالا در طولانی مدت است. علاوه بر این، سرگیجه ناگهانی که گاهی اوقات از بالا بودن فشار خون ایجاد می شود ممکن است به دلیل کند شدن فرایند اکسیژن رسانی به مغز باشد. همچنین سرگیجه می تواند ناشی از مصرف داروی فشار خون بالا باشد.

و در انجام کارهای روزمره با مشکل روبرو می شوند. اما احساس خفگی به افراد مبتلا نیست و هر فرد بالای ۲۰ سال لازم است برای برخورداری از سلامت کامل، فشار خون خود را تحت کنترل داشته باشد.



بیشتر بدانیم. واقع، ابتلا به عفونت های ویروسی مانند کرونا به ایجاد درد و التهاب عضلات منجر می شود و به همین دلیل بروز دردهای عضلانی و مفاصل ناگهانی و بدون زمینه قبلی از علائم احتمالی کرونا محسوب می شود. به طوری که اگر دردهای عضلانی شدت بیشتری داشته باشند و مفاصل تشدید بیماری یافت شود، مفاصل خون باشد و باید به پزشک مراجعه شود.

البته در بسیاری از بیماران، دردهای عضلانی شدید در ناحیه شانه، کمر و پشت ساق با حدود یک هفته تا ۱۰ روز ادامه دارد، ولی برخی مبتلایان پس از بهبود تا پیش از یک هفته یا این دردها دست و پنجه نرم می کنند. دردهای عضلانی به عنوان یک عارضه تایید شده برای کووید-۱۹ شناخته می شود تا جایی که برخی از افرادی که ناقل کرونا هستند و درد عضلانی کمی دارند نیز باید خود را قرنطینه کنند تا باعث انتقال بیماری به سایر افراد نشوند.

در ادامه پای صحبت های دیوچه موتقی، فیزیوتراپیست می نشینیم تا از راهکارهای کاهش و کنترل این عارضه در مبتلایان به کووید-۱۹ زیر قفسه سینه، عضلات پستی و

## عوارض زیاده روی در مصرف ویتامین C

ویتامین C مصرف می کند ۶۷ درصد بیشتر آن از غذا جذب می کند. به همین دلیل، زیاده روی در مصرف ویتامین C می تواند به جذب بیش از حد آن در بدن منجر شود. این امر بخصوص زمانی که فرد اقدام به مصرف قرص مکمل آهن می کند می تواند تشدید شود.

ویتامین C یک ویتامین محلول در آب است که در صورتی که سطحش در بدن افزایش یابد، بدن به صورت اواسلات اقدام به دفع آن از طریق ادوار می کند. این حالت، در برخی مواقع اواسلات طی فرآیندی با مواد معدنی ترکیب شده و به صورت کریستال در می آید که می تواند منجر به بروز سنگ در کلیه ها شود. تحقیقات دانشمندان بر روی بزرگسالان نشان داده است اگر فردی به مدت ۶ روز اقدام به مصرف دو دز مکمل ویتامین سی به میزان هر دو میز میلی گرم در طول روز کند، میزان اواسلات دفع شده از بدن وی ۲۰ درصد افزایش می یابد. مصرف بیش از ۲ هزار میلی گرم ویتامین C در روز نه تنها باعث افزایش حجم ادرار دفع شده می شود، بلکه خطر ابتلا به سنگ کلیه را در فرد به میزان قابل توجهی افزایش می دهد.

در پایان ذکر این نکته ضروری است که میزان ویتامین C مورد نیاز بدن در زنان ۷۵ میلی گرم و در مردان ۹۰ میلی گرم در روز است. از این رو، توصیه می شود از زیاده روی در مصرف این ویتامین ضروری اجتناب کنید!

ناراحتی گوارشی است. در حقیقت این مشکل ناشی از خوردن مواد غذایی حاوی این ویتامین نیست بلکه ناشی از مصرف ویتامین C به صورت مکمل است. بدن توانایی آن را دارد که از جذب ویتامین C اضافی داخل مواد غذایی مانند مرکبات اجتناب کند، اما مکمل های حاوی این ویتامین بدون توجه به نیاز بدن جذب می شوند. متخصصان می گویند مصرف بیش از ۲ هزار میلی گرم ویتامین C در روز می تواند باعث بروز مشکلات گوارشی در فرد شود. معمول ترین این مشکلات شامل اسهال و حالت تهوع می شود. همچنین رفلاکس معده نیز از دیگر مواردی است که در این افراد دیده می شود.

**۲- زیاده روی در جذب آهن** یکی از دلایل شهرت ویتامین C توانایی این ویتامین در افزایش جذب آهن به بدن است. در حقیقت ویتامین C با ترکیب با برخی از انواع عناصر آهن، عمل جذب آنها را تسهیل می کند. مطالعات نشان داده است افرادی که به همراه غذا ۱۰۰ میلی گرم

دوشنبه بسیار بیشتر از روز جمعه بوده است. محققان توصیه می کنند که یک روز مشخص برای وزن کردن خود با ترازو انتخاب کنید و از وزن کردن خود در روزهای مختلف هفته پرهیز کنید.

عدم تخمین لباس هایی که می پوشیم: به گفته محققان، لباس مردان باعث می شود که به طور متوسط، ۱٫۱ کیلوگرم به وزن واقعی آنها اضافه گردد. وزن زنان نیز با محاسبه لباس، ۰٫۹ گرم بیشتر از میزان واقعی است.

## ۸ مزیت فوق العاده تمر هندی برای سلامتی

مطالعات و تحقیقات علمی ثابت کرده است که تمر هندی دارای مزایای زیادی است که در ادامه این مطلب به برخی از آن ها اشاره شده است:

**بهبود فرآیند گوارش و هضم غذا**

تمر هندی به دلیل دارا بودن فیبر غذایی نسبتاً زیاد یکی از ملین های طبیعی است و به دلیل چسبناک بودن، به حرکت مدفوع گیر کرده در سیستم گوارش کمک زیادی



## دکه مطبوعات

### اقتصاد کیش

روزنامه

برای مشاهده مطالب و خرید آگهی ها به سایت اقتصاد کیش مراجعه کنید.

### اقتصاد کیش

روزنامه

برای مشاهده مطالب و خرید آگهی ها به سایت اقتصاد کیش مراجعه کنید.

### اقتصاد کیش

روزنامه

برای مشاهده مطالب و خرید آگهی ها به سایت اقتصاد کیش مراجعه کنید.

### اقتصاد کیش

روزنامه

برای مشاهده مطالب و خرید آگهی ها به سایت اقتصاد کیش مراجعه کنید.

**نماینده کی عرضه آمون**

کد: ۹۸۷۱

**آینده سهم توست بیمه را باور کن**

**نماینده کی عرضه آمون**

کد: ۹۸۷۱

شماره تماس: ۰۹۹.۰۰۳۸۵۰۲۰ - ۰۹۹.۰۰۲۷۴۵۰۲۰