

سرماخوردگی در پاندمی کرونا معنا ندارد!

مهم ترین علامت بد حال شدن

فوق تخصص بیماری های عفونی با اشاره به اینکه در بحران کرونا چیزی به اسم سرماخوردگی نداریم، گفت: متأسفانه در سطح جامعه روزانه افراد زیادی حتی با داشتن علائم در حال ترده هستند.



مشاهده علائم خطرناک و غیرعادی که با افزایش روند واکسیناسیون و وضعیت کنترسول کرونا در ماههای آتی وی اظهار امیدواری کرد

چربی های مفید برای بدن از چه موادی تامین می شود؟

گروه اقتصادی - همه چربی هایی که مصرف می کنیم مضر نیستند و لازم است که برای سالم تر بودن چربی ها را نیز در برنامه روزانه خود قرار دهیم. در زیر پنج چربی سالم که برای بدن لازم و مفید هستند، آمده است:

**تخمه آفتابگردان و تخمه کدو:** تخمه آفتابگردان و تخمه کدو هر دو سرشار از اسیدهای چرب اشباع نشده هستند که مشابه اسیدهای چرب ماهی های چرب عمل می کنند.

**گردو:** گردو منبع خوب چربی های مفید است که باید در برنامه غذایی گنجانده شود. گردو سرشار از اسیدهای چرب غیر اشباع پلی و اسیدهای چرب امگا ۳ هستند، در نتیجه یک ماده غذایی فوق العاده برای گیاهخوارانی محسوب می شوند که ماهی و روغن ماهی مصرف نمی کنند و به دنبال یک منبع گیاهی امگا ۳ هستند.

**ماهی های چرب:** این ماده غذایی منبع خوب چربی مفید مانند اسیدهای چرب امگا ۳ است که برای سلامت قلب، چشم ها و مفاصل موثر هستند. از آنجایی که ماهی سفید یک منبع خوب و فوق العاده پر تیرین های کم چرب است، ماهی های چربی مانند ماهی آزاد، خال مخالی، ساردین و ... میزان بیشتری امگا ۳ دارند.

**تخم کتان:** یکی دیگر از منابع چربی های سالم تخم کتان است. این دانه های ریز مانند تخمه کدو و آفتابگردان حاوی میزان قابل ملاحظه ای چربی های غیر اشباع پلی است. علاوه بر این تخم کتان را منبع گیاهی و فوق العاده امگا ۳ ها بدانید.

**آووکادو:** برخلاف اکثر میوه ها که حاوی قند و کربوهیدرات های زیادی هستند آووکادو منبع خوب اسیدهای چرب مفید برای سلامتی است. در واقع حدود ۷۷ درصد چربی مفید دارد که بیش از اکثر منابع حیوانی است.



خواهید بود. وی هشدار داد: باید پاندمی در صورت عدم واکسیناسیون در برابر کرونا هم جان خود و هم جان هموطنان و عزیزانمان را به خطر می اندازیم. طبرسی همکاران همکار و همیاری تمام گروه های جامعه را برای کنترل کرونا خواستار شد و افزود: امروز در شرایط پیچیده و خطری قرار داریم که همکاری عمومی لازمه کنترل آن است. وی در ادامه به بیماران مبتلا به کرونا توصیه کرد: از خوردن درمانی، مصرف داروهای خودسرانه و درمان از طریق اطلاعاتی که فضای مجازی و صفحه های اطلاع رسانی در اختیارشان قرار می دهد پرهیز کنید و در صورت تشدید علائم حتماً به پزشک مراجعه کرده و هیچ گونه اقدام خودسرانه ای انجام ندهید.

این استاد دانشگاه ادامه داد: استفاده از هر دارویی شرایط خاص خود دارد و مبتلایان به کرونا نباید به هیچ وجه از داروهای تزریقی ضد کرونا خودسرانه و در منزل استفاده نکنند، این داروها ممکن است عوارضی داشته باشد که روند درمان کرونا را تحت تأثیر قرار دهد. فوق تخصص بیماری های عفونی یکی از عمده ترین موارد مرگ و میر و سرعیا رخ می دهد بنابراین به محض بر اثر کرونا را افت سطح اکسیژن خون

واکسیناسیون در سریع ترین زمان ممکن برای دریافت واکسن کرونا اقدام کنید. وی با بیان اینکه تمامی واکسن هایی که از سوی سازمان جهانی بهداشت و وزارت بهداشت مجوزهای لازم را اخذ کرده اند واکسن های بسیار مناسب و باکیفیتی هستند گفت: تمامی واکسن ها هدف نهایی واکسن را که کاهش مرگ و میر است را برآورده می کند. فوق تخصص بیماری های عفونی رعایت شیوه نامه های بهداشتی حتی در صورت دریافت واکسن کرونا را خواستار شد و ادامه داد: ممکن است در برخی موارد واکسن ها از ابتلا به بیماری پیشگیری نکنند ولی قطعاً

این استاد دانشگاه ادامه داد: استفاده از هر دارویی شرایط خاص خود دارد و مبتلایان به کرونا بدانند که به هیچ وجه از داروهای تزریقی ضد کرونا خودسرانه و در منزل استفاده نکنند. این داروها ممکن است عوارضی داشته باشد که روند درمان کرونا را تحت تأثیر قرار دهد.

از مرگ و میر بر اثر کرونا جلوگیری خواهند کرد. طبرسی یادآور شد: اگر واکسن دریافت کنید و گمماکان پروتکل های بهداشتی را رعایت کنید مطمئناً به میزان قابل توجهی مرگ و میرها کاهش خواهد یافت و در برابر کرونا مصون

واکسن کرونا نمره ندهد. طبرسی ضمن انتقاد از ایجاد موج جدید اخبار منفی و شایعات بی پایه و اساس مبنی بر بی اثر بودن واکسن کرونا، تأکید کرد: ممکن است فردی در دوز واکسن کرونا را دریافت کرده باشد و بعد از طی زمان دو هفته ای از واکسن دوم مجدداً دچار بیماری شود، ولی باید بدانیم در این شرایط در صورت ابتلا مرگ و میر به پایین ترین حد خود می رسد. وی گفت: در افرادی که دو دوز واکسن دریافت کرده اند غلبه مشکلات زمینه ای، مرگ و میر بالای در دنیا گزارش نشده است. عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی تأکید کرد:

مردم بازی می کنند. وی موضوع سرعت بخشیدن به روند واکسیناسیون عمومی را خواستار شد و ادامه داد: خوشبختانه در روزهای اخیر روند واکسیناسیون سرعت داده شده ولی نکته اینجاست که حدود ۲۵ درصد از افراد واجد شرایط واکسن زدن هنوز برای دریافت

گروه بهداشت و سلامت - پیام طبرسی، با اشاره به شرایط ویژه و پیچیده کرونا در کشور اظهار کرد: روزهایی که پشت سر می گذاریم به عنوان تلخ ترین روزهای کرناشناسی ۱۸ ماه از زمان شیوع در تاریخ ثبت است. عضو هیئت علمی دانشگاه عادی انگاری، ساده انگاری و عدم رعایت پروتکل های بهداشتی توسط سیاست گذاران را مورد انتقاد قرار داد و هشدار داد: مجموعه ای از اشکالات در مدیریت و رعایت شیوه نامه ها باعث شده تا امروز دچار بحران سهمگین کرنا باشیم. طبرسی بیان اینکه پوشش حداکثری واکسیناسیون به هزاران دلیل در کشور با تأخیر مواجه شده، عنوان کرد: متأسفانه وعده های واکسیناسیون چه در مورد واردات و چه در مورد واکسن های تولید داخل محقق نشد و امروز شاهد جولان کوید ۱۹ و جان باختن شمار زیادی از مردم هستیم.

به گفته استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، یک پنجم کرونا بسیار سنگین تر از یک های قبلی است و متأسفانه این موضوع زندگی شغلی و اجتماعی مردم را تحت تأثیر قرار داده، کرونا روزانه جان تعداد زیادی از عزیزان را از ما می گیرد. وی با بیان اینکه

گروه بهداشت و سلامت -

یک متخصص پوست و مو، درباره ویژگی های کرم ضد آفتاب مناسب که بتواند اشعه های UVB و UVA را دفع کند، توضیحاتی ارائه داد. فهیمه عبدالهی مجد، با اشاره به اینکه ضد آفتاب ماده ای ضروری برای پوست به ویژه زمانی که در معرض تابش نور خورشید در فصل های گرم سال هستید، محسوب می شود، اظهار کرد: پزشکان استفاده از ضد آفتاب را به تمام گروه های سنی توصیه می کنند. وی با تأکید بر اینکه استفاده از ضد آفتاب بهترین راهکار مراقبت از پوست است افزود: هر چند که استفاده از کرم های ضد آفتاب در تمام ایام سال توصیه می شود، اما مصرف آن در روزهای گرم و آفتابی سال، ضروری است.

عبدالهی مجد درباره ضرورت استفاده از ضد آفتاب برای کودکان بالای شش ماه نیز گفت: ضد آفتاب هایی مخصوص کودکان وجود دارد که استفاده از آن در زمان قرار گرفتن کودک در معرض آفتاب و خصوصاً مسافرت به شهرهای ساحلی توصیه می شود. عضو هیئت علمی دانشگاه علوم

یک متخصص پوست و مو مطرح کرد:

ویژگی یک ضد آفتاب مناسب پوست چیست

نشانه قدرت محافظت پوست در برابر نور آفتاب است و این در حالی است که هر چه SPF بیشتر شود اگر چه اثر حفاظتی بیشتری می شود ولی به همان نسبت افزایش SPF بالا حفاظت بیشتری نمی شود و این اثر گذاری به مقدار ناچیزی متفاوت می شود. عبدالهی مجد گفت: ضد آفتاب باید با پوست و شرایط هر فردی متناسب باشد.

وی با تأکید بر اینکه در مورد ضد آفتاب ها برنده ها اصلاً مهم نیستند و مارک های ساخت داخلی را هم می توان به راحتی استفاده کرد توضیح داد: مهم این است که ضد آفتاب با پوست هماهنگی داشته باشد به این معنی که اگر پوست شما چرب است ضد آفتاب باید فاقد چربی باشد یا اگر پوست شما خشک یا مختلط باشد باید از ضد آفتاب مخصوص استفاده شود.

عبدالهی مجد با بیان این مهم که خیلی از افراد به بهانه چرب بودن کرم های ضد آفتاب و ابتلا

پزشکی شهید بهشتی با تأکید بر اینکه بررسی ها نشان می دهد که برای ضد آفتاب نقش مؤثری در کاهش پیری زودرس پوست، ابتلا به سرطان پوست و بروز کک و مک های پوستی در افراد دارند عنوان کرد. استفاده از ضد آفتاب در افرادی که سابقه خانوادگی سرطان های پوستی دارند نیز باید موضوعی جدی تلقی شود. وی با تأکید بر اینکه SPF یا Sun Protection Factor یا محافظت از میوهان محافظت از نور خورشید است توضیح داد: این اصطلاح میزان محافظت کرم ضد آفتاب از پوست در برابر اشعه های سوزاننده ی نور خورشید را نشان می دهد.

به گفته عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، معمولاً بیشتر افراد فکر می کنند که هر چه SPF یک کم ضد آفتاب بالاتر باشد، قدرت اثر آن در برابر اشعه های مضر نور آفتاب هم بیشتر خواهد بود. وی افزود: میزان SPF،

دکه مطبوعات



۹ باور غلط درباره درمان سنگ کلیه

ما نمی توانیم بگوییم تمامی ویتامین ها برای تمامی بیماری های کلیه ها بیشتان سنگ ساز است، اینم است. به خصوص فردی در گذشته سنگ کلیه داشته و یا در حال حاضر از سنگ کلیه رنج می برد، مصرف مکمل های ویتامین C و یا مکمل کلسیم به شکل قرص و یا گاهی D با خطر تشکیل دوباره سنگ کلیه همراه است.

ما نمی توانیم بگوییم تمامی ویتامین ها برای تمامی بیماری های کلیه ها بیشتان سنگ ساز است، اینم است. به خصوص فردی در گذشته سنگ کلیه داشته و یا در حال حاضر از سنگ کلیه رنج می برد، مصرف مکمل های ویتامین C و یا مکمل کلسیم به شکل قرص و یا گاهی D با خطر تشکیل دوباره سنگ کلیه همراه است.

ما نمی توانیم بگوییم تمامی ویتامین ها برای تمامی بیماری های کلیه ها بیشتان سنگ ساز است، اینم است. به خصوص فردی در گذشته سنگ کلیه داشته و یا در حال حاضر از سنگ کلیه رنج می برد، مصرف مکمل های ویتامین C و یا مکمل کلسیم به شکل قرص و یا گاهی D با خطر تشکیل دوباره سنگ کلیه همراه است.



بیمه های بازگانی و باربری - بیمه آتش سوزی حیوانات خارجی - بیمه عمر و تشکیل سرمایه - بیمه مسئولیت و مهندسی ساختمان - شماره تماس: ۰۹۹۰۰۳۸۵۰۲۰ - ۰۹۹۰۶۷۴۵۰۲۰

