

یک پنجم تمام شدنی نیست؛ هر ۳ دقیقه یک مرگ کرونایی!

یک پنجم آنقدر طولانی شده است که به نظر می رسد قصد رسیدن به نقطه پایانی را ندارد و مرگ‌های روزانه همچنان بر مدار ۶۰۰ تا ۷۰۰ فوتی قرار دارد.



ما این است فشار بیشتری به بدنه کادر درمانی مجتمع وارد نشود. مسعود یونسینان اپیدمیولوژیست و استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران، درباره اینکه چرا هنوز مرگ و میرهای کرونایی کاهش نیافته است، گفت: افزایش و کاهش مرگ و میرها با حدود هفت تا هشت تاخیر پس از بستری و چهار هفته تاخیر پس از ابتلاء است. در یک سو، تعداد فوتی‌ها به ازای هر یک میلیون نفر، حدود ۶ نفر و در یک چهارم، این رقم کمتر شد و در یک پنجم به حدود هفت نفر در یک میلیون نفر رسید. تعداد موارد ابتلاء به این از هر یک میلیون نفر جمعیت در یک چهارم، تقریباً دو برابر یک سوم و در یک پنجم، تقریباً دو برابر یک چهارم بوده است. یعنی کشندگی یک پنجم، بیشتر از کشندگی یک‌های قبلی نیست و حتی کمتر از یک سوم است، بلکه تعداد موارد ابتلاء

عقونی گفت: هنوز مشخص نیست ماهی قله یک پنجم رسیده ایم یا نه ولی از آمارهای کشوری و شواهد موجود، وضع اغلب بیمارستان‌ها در چند روز اخیر ثابت مانده یا رو به کاهش است. وی تأکید کرد: باید دید آثار تعطیلات اخیر در روزهای آینده چگونه خواهد بود. واقعیت این است که ما در بیمارستان امام خمینی از فروردین ۱۴۰۰ تاکنون تقریباً جز یک وقفه کوتاه بین یک‌های چهارم و پنجم، کاملاً زیر بار کوید ۱۹ بوده ایم، درست زمانی که مراجعات غیر کرونایی هم ادامه داشت. در مقابل منشأی با عنوان این مطلب که شدت دو یک‌های قبلی مقایسه با سال گذشته نیست، به وضعیت بیماران کرونایی در بیمارستان امام خمینی (ره) اشاره کرد و گفت: تعداد بستری‌های ما از ۱۶ هزار بیمار هم گذشت. در یک پنجم روزانه ۳۰۰ تا ۴۰۰ تریاز تستی و

گروه بهداشت و سلامت - بیش از دو ماه از شروع یک پنجم کرونا در کشور می گذرد و همچنان نیرزاده دارد. در حالی که طول مدت یک‌های قبلی خیلی کمتر بود. اما ویروس دلنا تصادف رفتن ندارد و همچنان قربانی می گیرد. البته آن طور که دست اندر کاران حوزه سلامت ادعا می کنند، میزان مرگ و میر در یک پنجم نسبت به یک چهارم بیشتر نیست و فقط موارد ابتلاء افزایش یافته است. اما، با این حال به نظر می رسد که در یک پنجم بیشتر از یک‌های قبلی، آمار روزانه مرگ و میر بالا است. ویروس دلنا از استان‌های شرقی و جنوب شرقی کشور شروع شد و در نهایت ظرف مدت کمتر از دو هفته کل کشور درگیر این ویروس شد و همچنان نیز شاهد تاخت و تاز دلنا در کشور هستیم. تا جایی که موارد ابتلاء و مرگ در همین یک پنجم رکورد زده است. سید علی دهقان منشادی متخصص بیماری‌های

۵ دلیل رایج برای پوسته پوسته شدن کف پا



گروه بهداشت و سلامت - آب و هوای گرم یکی از اصلی ترین دلایل بروز مشکلات پوستی از جمله پوسته پوسته شدن پاناشی از تعریق بیش از حد است. در روزهای گرم سال سلول‌ها علاقه شمایه استفاده از صندل به جای کفش های پوشیده، بیشتر می شود و همین یکی از اصلی ترین دلایل بروز این عارضه در پاها است. هر چند عوامل شناخته شده دیگری غیر از گرما و تعریق نیز منجر به پوسته پوسته شدن کف پا خواهند شد. عفونت قارچی: این عفونت ها ممکن است به کرات منجر به پوسته پوسته شدن کف پا شوند اما چون تشخیص داده نمی شوند، مورد غفلت قرار می گیرند. اگر شما بدون هیچ دلیلی شاهد بودید که کف پاناشی پوسته پوسته می شود، سرعاً به پزشک مراجعه کنید تا عفونت های قارچی تشخیص داده شود. چون در غیر این صورت می تواند ناخن ها را هم درگیر کرده و درمان مشکل تری داشته باشد. تعریق بیش از حد: محیط مرطوب یکی از مناسب ترین محیط ها برای بروز عفونت های باکتریایی یا قارچی است که همگی منجر به پوسته پوسته شدن پاها می شوند. اگر در نتیجه ورزش و یا هر فعالیت دیگری دچار تعریق بیش از حد می شوید و این عارضه را در کف پا تجربه می کنید، با پزشک تان فوراً در تماس باشید. آفتاب سوختگی: اگرچه تنها قسمت های خاصی از بدن مانند صورت، شانه ها و دست ها و ... با محصولات ضد آفتاب پوشانده می شوند اما باید دانست که پاها نیز در صورت عدم برخورداری از کرم ها و لوسیون های ضد آفتاب می توانند دچار آفتاب سوختگی و در نهایت پوسته پوسته شدن، گردند. پس نگهداری پاها در برابر پرتوهای فرابنفش خورشید که بسیار مضر هستند، بدون ضد آفتاب

باقی بمانند. اگر ما یکی از عوارضی که ما پوسته پوسته شدن پاها است که البته با خارش و خشکی در سراسر بدن نیز خود را نشان می دهد. برخی تغییرات ساده در شیوه زندگی می تواند حدود زیادی به کاهش علائم آگرم کمک کند. استراحت کافی داشته باشید، تفریح کنید و به تعدد اعصاب بپردازید، افکار منفی را از خود دور کنید، دوش آب گرم در سبیل به آرامش بسیار مؤثر است. از محصولات بهداشتی و آرایشی ضد حساسیت و ضعیف استفاده کنید. همیشه پوست خود را جلودگی می کنید. کرم آبی بدن: علاوه بر علائم از قبیل خشکی، کاهش متابولیسم، ابتلا به جوش و ... کاهش آب بدن می تواند با آفتاب پوشانده می شوند اما باید دانست که پاها نیز در صورت عدم برخورداری از کرم ها و لوسیون های ضد آفتاب می توانند دچار آفتاب سوختگی و در نهایت پوسته پوسته شدن، گردند. پس نگهداری پاها در برابر پرتوهای فرابنفش خورشید که بسیار مضر هستند، بدون ضد آفتاب

شوند. ۳- اسیدهای چرب "امگا ۳" دانشمندان به وجود سه نوع اصلی اسیدهای چرب "امگا ۳" را که "آلفا لینولیک اسید"، "گیاهی هستند و دو نوع دیگر موجود در روغن ماهی، یعنی "ایکوزاپنتانویک اسید" (EPA) و "دوکوزاهکونویک اسید" (DHA) اشاره می کنند. نایدی می گوید: امگا ۳ با کاهش نشانگرهای التهابی و محافظت از نورون‌ها در برابر التهاب بیش از حد، سلامت مغز را ارتقا می دهد. مطالعات علمی و تحقیقاتی نشان داده است که بیماران مبتلا به زوال عقل از انواع مختلفی از اسیدهای "امگا ۳" برخوردار هستند و مصرف مکمل های غذایی ممکن است به محافظت از مغز و به تاخیر انداختن افت شناختی کمک کند. نایدی در کتاب خود به تجزیه و تحلیل تحقیقی ۱۳ مورد از ۱۳ کار از مایه تصادفی و کنترل شده شامل ۱۲۳۳ بیمار مبتلا به اختلال افسردگی اساسی اشاره کرده است، که در آن مطالعات اثرات بسیار مفید روغن ماهی، به ویژه ایکوزاپنتانویک اسید (EPA) را نشان داده است. ۴- زعفران، طلای زرد جادویی در غربان که زعفران کد است که زعفران کد به دو نوع بسیار گران قیمت که در غذاهای مدیترانه ای، آسیایی و مراکشی استفاده می شود این دو به جادویی به کاهش علائم افسردگی و کاهش نوروزنر اتیو که باعث بیماری آلزایمر می شود، کمک می کند. برخی از مایشات پالینی کوچک نشان می دهد که مکمل های زعفران که روزانه به مدت شش هفته (۳۰ میلی گرم) تجویز می شوند، ممکن است به اندازه داروهای ضد افسردگی رایج معروف به عنوان "SSRIs" (پارها) کننده های باز جذب سروتونین، مؤثر باشند. نایدی توصیه می کند از آنجایی که دستیابی به دوز درمانی زعفران گران است، با پزشک متخصص مغز و اعصاب یا متخصص زرد زعفران کم هزینه و متمرکز هستند تا میزان آن مورد نیاز بدن را تأمین کنند.

مکمل های غذایی در چه یک برای سلامت مغز



مناطق که آفتابی نیست. او تأکید می کند که مطالعات هنوز تأثیر این ویتامین را مشخص نکرده اند، اما مسلم است که می تواند تغییرات شیمیایی مغز را کنترل کند و ممکن است برخی از انتقال دهنده های عصبی مانند دوپامین را افزایش دهد. ۲- منیزیم به گفته دکتر نایدی، "این ماده معدنی در حدود ۳۰۰ واکنش بیوشیمیایی در بدن از جمله تنظیم خلق و خو و بدن نقش دارد. او تأکید می کند که این ماده در لیست مکمل های "میوه آویزان" برای افرادی که از اضطراب رنج می برند، وجود دارد. تحقیقات نشان می دهد کمبود منیزیم به اختلالات اضطرابی، ADHD، خشکی و کاهش میل جنسی از تباط دارد. نایدی توصیه می کند در مورد بهترین نوع مکمل منیزیم با پزشک مشورت کنید، زیرا برخی مکمل های منیزیم بدون نسخه می توانند باعث اسهال

گروه بهداشت و سلامت - تقویت مغز و نگه داشتن آن در وضعیت بهینه از طریق مصرف مواد غذایی سالم، ضروری است. دانشمندان همه مواد مفید برای بدن انسان مانند ورزش، کاهش استرس، پرهنز از سیگار کشیدن و ... را به طور کلی به عنوان عناصری که برای مغز نیز مفید هستند طبقه بندی می کنند. بر اساس مقاله ای که در مجله آمریکایی "Eat This, Not That" تحت عنوان (مکمل های شماره ۱ برای مغز) منتشر شده است، غذاهایی که تأثیر مستقیم بر مغز دارند در حال حاضر مورد توجه بسیاری از افراد قرار گرفته اند، به ویژه از آنجا که مغز از این غذاها با این توده خاکستری مرموز یعنی "مغز" ارتباط دارد. او نایدی، آشپز حرفه ای متخصص تغذیه و نویسنده کتاب "تأثیر تغذیه بر مغز" تأکید کرد: غذا به طرز بسیار عجیبی بر روحیه افراد تأثیر می گذارد و مواد مغذی موجود در غذا که مواد شیمیایی ایجاد می کنند، به طور مستقیم بر بدن تأثیر می گذارد. بنابراین طرز فکر و احساس شما را تغییر می دهد. برخی از مطالعات، سروتونین، یک انتقال دهنده عصبی که به تنظیم خلق و خو، شادی و اضطراب کمک می کند را تأیید می کند. ۹۰ درصد سروتونین به جای مغز در دستگاه گوارش تولید می شود، آماری علمی که اهمیت رژیم غذایی و دستگاه گوارش را بر سلامت مغز و توانایی شناختی انسان تأیید می کند. نایدی به بیشتر غذاها و مکمل هایی که می تواند بر مغز تأثیر بگذارد اشاره می کند، که ممکن است تحت تأثیر کمبود رژیم غذایی قرار گیرد. این مکمل ها که البته اول را کسب کرده اند، عبارتند از: ۱- ویتامین D ویتامین D یک ماده معدنی محلول در چربی است که از تراکم استخوان پشتیبانی می کند و به عنوان یک نوروترانسمیتر عمل می کند که به کاهش التهاب کمک کرده و از آذاسازی فاکتور رشد عصبی (NGF) را که برای عملکرد سلول های عصبی در هیپوکامپ ضروری است، کنترل می کند. نایدی گفت: بسیاری از افراد با کمبود ویتامین D مواجه هستند، به ویژه در

دکه مطبوعات

دکاه اقتصاد

نقل استیلا در بازارهای سرمایه، از راه نام نهان؟

کریدور هیجان ساز بورس

آزادسازی

دکاه اقتصاد

اقتصاد کیش

روزنامه

پس از ۹۵ کلمه کالای همگرا

مسافرت مناطق آزاد

دکاه اقتصاد

همیشه برای

خطر

واکسن نزن ها

احیای امید و اعتماد

دکاه اقتصاد

اقتصاد کیش

روزنامه

یک اشتباه لیبی در باره جیستری موبایل

دکاه اقتصاد

اقتاب

دستوراتی که فراموش می شوند!

دکاه اقتصاد

اقتصاد کیش

روزنامه

تکرار خاموشی، وسط کرونا؟

دکاه اقتصاد

۱۰ علامت پنهان که حکایت از ابتلا به بیماری های جدی دارند



این بیماری مانند پوکی استخوان یا سرطان زوده کوچک محافظت می کند. تغییرات در روده یا مثانه: ادرار بیشتر یا کمتر از حد معمول می تواند نشانه ابتلا به سرطان مثانه باشد. بیوست باسهال مکرر نیز در برخی موارد حکایت از سرطان تخمدان دارد. اگر هر کدام از این علامت بیش از یک هفته طول کشید، باید با پزشک تان از نظر احتمال ابتلا به برخی بیماری ها تماس بگیرید. خراشیدگی های ناخن: اگر ناخن شما دارای خراشیدگی های کوچک و سفید و چاله و خراشیدگی هایی است، احتمالاً شما به بیماری پوستی پسوریازیس مبتلا هستید. این در حالی است که شما ایدها فکر کنید، خارش و قرمزی پوست تنها علامت این بیماری است. بین ۱۰ تا ۲۰ درصد افراد با این نشانه دچار این بیماری هستند. بیماری پسوریازیس بیماری پوستی مزمن خود ایمنی است. این بیماری های هنگامی رخ می دهد که سیستم ایمنی بدن سیگنال های اشتباهی می فرستد. این سیگنال ها باعث افزایش سرعت چرخه رشد سلول های پوستی می شود. پسوریازیس مسری نیست. درد آسئیل پا: حتی اگر پوستتان روشن و بدون خارش است، درد آسئیل یا پاشنه پای می تواند نشان از بیماری آرتریت پسوریاتیک باشد. این بیماری نوعی درد در ناحیه

گروه بهداشت و سلامت - برخی بیماری ها زمانی تشخیص داده می شوند که به میزان زیادی پیشرفت کرده اند. این بیماری ها هیچ علامت ظاهری و نشانه ای ندارند و در صورت عدم تشخیص و درمان، اغلب می توانند مهلک باشند. ابتلا به این بیماری ها قبل پیشگیری است؛ اگر که افراد از ماهیت علامت آنها به اندازه کافی آگاهی داشته باشند. در این جا به چند علامت پنهانی که ممکن است نشان دهنده ابتلا به یک بیماری جدی باشند، اشاره شده است: **کاهش ناخواسته وزن:** اگر شما بدون رعایت رژیم غذایی خاصی، ده پوند از وزن خود را از دست بدهید، به گفته کارشناسان انجمن سرطان آمریکا، شاید به سرطان پانکراس، سرطان مری، سرطان معده یا سرطان ریه مبتلا شده باشید. **صدمه به دندان ها:** بسیاری از افرادی که مبتلا به ریفلاکس معده به مری هستند، شاید تصور نکنند که ممکن است مینای دندان شان فرسوده شود. علامت دیگر ریفلاکس شامل کلور در دهان، سرفه، خس خس سینه غیر قابل توضیح است. ریفلاکس درمان نشده البته اگر چه می تواند دلیل از بین رفتن مینای دندان و شروع پوسیدگی دندان باشد، اما اگر به صورت پیشرفته ادامه یابد، در دراز مدت معض خطر سرطان مری نیز قرار می دهد. **خارش پوست:** این واکنش می تواند روی آرنج، زانو، پوست سر و ... در اثر ابتلا به آگرمارخ دهد ولی گاهی می تواند نشان دهنده بیماری جدی تری به نام سلولیت باشد. مبتلایان به سلولیت حتی تحمل کمترین مقدار گلو تن مواد غذایی را نیز ندارند. تا ۲۵ درصد افراد مبتلا به سلولیت عوارض جدی شناخته شده به عنوان درمانیت هریتی فرم را تجربه می کنند. این عارضه یک نوع التهاب مزمن پوست است که مشخصه آن بروز خوسه های از تاول های کوچک خارش دار است. بسیاری از بیماران نیز علامت گوشی ناشی از عدم تحمل گلو تن هستند. شروع یک رژیم غذایی فاقد گلو تن، بحال جلدی ناشی از این بیماری را نایدی می کند و شما بدن خود را از دیگر عوارض طولانی مدت

گیاخواری باعث کمبود ویتامین B۱۲ می شود

گروه بهداشت و سلامت - یک متخصص تغذیه گفت: گیاه خواری که از لبنیات و تخم مرغ استفاده نمی کنند با کمبود ویتامین B۱۲ مواجه می شوند. نرگس جوزدانی متخصص تغذیه و رژیم درمانی اظهار کرد: یکی از اصلی ترین مشکلات گیاه خواران مطلق که از لبنیات و تخم مرغ استفاده نمی کنند، کمبود ویتامین B۱۲ است. او ادامه داد: ثابت شده است که کمبود ویتامین B۱۲ افراد را بیشتر در معرض خطر ابتلا به بیماری کرونار قرار می دهد به دلیل اینکه منابع این ویتامین بیشتر در منابع حیوانی مانند گوشت، جگر و لبنیات و تخم مرغ وجود دارد. بنابراین در این شرایط سیستم ایمنی فرد تضعیف می شود. او افزود: اگر فردی که گیاه خوار است، لبنیات و تخم مرغ مصرف نکند،

KishIslandIT

وید طهرانی تلفن: ۰۹۱۲۲۰۵۲۱۷۴

تعمیرات تخصصی

ظرفشویی، لباسشویی

ماکروفر، ساید