

ونتیلاتور یا ماسک؛ انتخاب با شماست!

کرونا با بی‌رحمی های خود ماههاست که در میان مردم جاخوش کرده و بی توجهی مردم به رعایت پروتکل های بهداشتی همچون ماسک زنی این خوش نشینی را به مهمانی طولانی مدت تبدیل کرده است، سهل انگاری که تاکنون هزاران نفر را به کام مرگ کشانده است.



یک از این عزیزان پدر، مادر، فرزند، خواهر و برادر خانواده های هستند که یاخودشان بایی توجهی به دستورالعمل های بهداشتی به این بیماری مبتلا شده اند یا به دلیل ندانم کاری و سهل انگاری

تاثیر عصاره گوجه فرنگی در ممانعت از پیشرفت سرطان معده

باره می گوید: «به نظر می رسد اثر ضدتوموری گوجه فرنگی با لیکوپن ارتباطی ندارد. پس از تجزیه و تحلیل عصاره های گوجه فرنگی از نظر توانایی آنها در مقابله با رده های سلولوی سرطان معده، محققان دریافتند که عصاره انواع گوجه فرنگی قادر به مهار رشد سلول های بدخیم است.» طبق نتایج، این عصاره سرکوب پیشروی و کلونی سازی سلول های بدخیم سرطان معده مفید است و راه را برای درمان های جدید برای این بیماری کشنده هموار می کند. «دانیلا باون»، سرپرست تیم تحقیق از مرکز تحقیقات سرطان شناسی مرکز لیانو ایتالیا، در این



اند و نوشته ایم، اما عده ای بی توجه و سهل انگار هنوز به توصیه ها و هشدارها توجهی ندارند و بسایب فکری خود، خانواده و اطرافیان را گرفتار بیماری می کنند. در بحران کرونا خبر نگاران و جامعه رسانه ای با تصمیم دل برای اطلاع رسانی به مردم درباره بیماری کرونا در میدان بوده و تلاش کردند، با ریسک گرفتار شدن در دام کرونا به بیمارستان ها و مراکز درمانی رفتند تا برای به تصویر قلم کشانده عمق وحشی گری این ویروس جامعه را هوشیار سازند که حتی در این راه تعدادی گره گرفتار کرونا شده و دیگر بیماران نینستند.

کرونا را از خود دور کنیم این ها را باید برای آنهایی گفت که نمی دانند بقا زیر دستگاه ونتیلاتور (تففس مصنوعی) چه معنایی دارد و اصرار هم دارند که باید به عادی انگاری هایشان ادامه دهند. نخست از همه باید گفت که ونتیلاتور یک ماسک اکسیژن نیست که بروی صورتتان نصب شود و شما هم در حالی که راحت لم داده اید مشغول مطالعه روزنامه و مجلات روز شوید. ونتیلیسیون برای بیماران کووید ۱۹ به معنی قرار دادن درناک یک لوله بلند تنفسی به داخل حلق و ریه هاست تا زمانی که بیمار زنده بماند یا بهیمر در جای خودش باقی خواهد ماند. این لوله در حالت بیهوشی و به مدت ۲ تا ۳ هفته و بدون اینکه بیمار قادر به تکان خوردن باشد همچنان بدن خواهد بود. بیمار اغلب بر روی شکم خوابانده می شود و شیلنگی که از دهان

تففس مصنوعی کند و بیرون آمدن زیر این دستگاه با خداست. بسیاری از ما در چنین وضعیتی قرار داریم، اگر نمی خواهید سسراز بیمارستان و تففس مصنوعی با تمامی دردها و آسیب هایش در بریاورید از خودتان محافظت کنید. باز هم باید تکرار کرد که این آنفلوآنزا نیست! یک شلنگ برای رساندن غذای مایع از طریق بینی یا پوست وارد معده بیمار می کنند، یک ای سی وی برای ورود مایعات و دارو وصل می شود، یک آلاین برای نظارت بر وضعیت فشار خون متصل می شود که کاملاً وابسته به دوزهای دقیق محاسبه شده است و

این میان جان باختند. پس در خانه بمانید، از خودتان محافظت و فاصله را حفظ کنید، ۲ ماسک بزنید یکی جراحی و دیگری پارچه ای، با استفاده از داروهای تقویتی و تدابیر طب سنتی (با مشورت پزشک) ریسک ابتلا به کرونا را کاهش دهید و روز روز با آب نمک رقیق، دهان، گلو و درون بینی تان را شست و شو دهید. با استفاده از ماسک برخلاف ونتیلاتور می توانیم مانند هر زمان دیگر راه برویم، کار کنیم، حرف بزنیم و به زندگی روزمره بپردازیم، حالا انتخاب کنید، ونتیلاتور یا ماسک.

کرونا در دنیا تاکنون ۶ جهش ژنتیکی خطرناک شامل آلفا، بتا، گامما، دلتا و لامیدا و تا داشته و دلتا یکی از نسخه های جهش یافته این ویروس است، به گفته متخصصان سسویه دلتا حداقل ۲ تا سه برابر نسبت به سسویه و هان مسری تر است.

استرس شغلی، زنان را بیشتر در معرض حملات قلبی قرار می دهد

گروه بهداشت و سلامت - مطالعه جدیدی که در کنفرانس سازمان سکتور مغزی اروپا ارائه شده نشان می دهد که استرس شغلی، اختلالات خواب و خستگی که از عوامل خطر غیر عادی حمله و سکت قلبی محسوب می شوند، در بین زنان شدیدتر از مردان است. محققان داده های مربوط به ۲۲ هزار زن و مرد در نظر سنجی سلامت سونس در سال های ۲۰۰۷، ۲۰۱۲ و ۲۰۱۷ مقایسه و افزایش نگران کننده در تعداد زنانی که عوامل خطر غیر معمول را برای بیماری های قلبی عروقی گزارش می کردند، مشاهده کردند. به طور کلی، برای هر دو جنس، میزان گزارش استرس شغلی از ۵۹ درصد در سال ۲۰۱۲، به ۶۶ درصد در سال ۲۰۱۷ افزایش یافته است و درصد کسانی که احساس خستگی کرده اند از ۳۳ درصد به ۲۹ درصد افزایش یافته است. این مطالعه همچنین نشان داد که عوامل خطر ساز سنتی برای بیماری های قلبی عروقی در همان بازه زمانی ثابت باقی ماند، به طوری که ۲۷ درصد کلسترول بالا و ۵ درصد دیابت داشتند. چاقی به ۱۱ درصد افزایش یافت و سیگار کشیدن از حدود ۱۰۵ نیک به ۹۵ نیک در روز کاهش یافت، اما این میزان در مردان بیشتر بود. مردان بیشتر از زنان در این مطالعه سیگار می کشیدند و چاق بودند، اما از آن نسبت بالاتری از عوامل خطر غیر عادی برای حملات قلبی و سکت مغزی مانند استرس شغلی، اختلالات خواب و خستگی را گزارش کردند. محققان افزایش کلی عوامل خطر غیر معمول را در هر دو جنس مشاهده کردند، اما این عوامل در زنان شرکت کننده بیشتر مشهود بود، در حالی که اکثر عوامل خطر ساز قلبی عروقی ثابت ماند. این یافته ها برای این واقفیت تأکید می کند که تفاوت های جنسیتی برای عوامل خطر غیر معمول برای بیماری های قلبی عروقی وجود دارد. دیابت، فشار خون بالا و کلسترول بالا، همراه با سیگار کشیدن، چاقی و عدم تحرک بدنی، عوامل خطر ساز قابل تعدیل برای بیماری های قلبی عروقی هستند، اما اخیراً مشخص شده است که عوامل خطر ساز غیر سنتی، مانند استرس شغلی و مشکلات خواب، می توانند به طور قابل توجهی خطرات قلبی و عروق خونی را افزایش دهند. داده ها نشان می دهد که کتیف وسیعی از عوامل خطر برای بیماری های قلبی عروقی گزارش شده است، که فراتر از عوامل پزشکی رسمی استرس اجتماعی است و در استراتژی های جلوگیری از حملات قلبی و سکت مغزی کمک بهتری خواهد کرد.

آپوتوز می شود. به گفته محققان، «نتایج ما باعث ارزیابی بیشتر استفاده بالقوه از مواد مغذی خاص نه تنها در محیط پیشگیری از سرطان بلکه همچنین به عنوان یک استراتژی حمایتی در کنار درمان های متداول می شود.» سرطان معده نوعی سرطان است که از معده شروع شده و در سراسر بدن پخش می شود. این سرطان، چهارمین نوع شایع سرطان در سراسر جهان است و با عوامل ژنتیکی، عفونت هلیکو باکتر پیلوری (عفونت باکتریایی که باعث التهاب معده، بیماری زخم

دکه مطبوعات

اقتصاد کیش

تازه ترین اخبار اقتصادی کیش

بازدید دبیر شورای عالی مناطق آزاد از طرح بهسازی شین گیش

رئیس هیات مدیره شورای عالی مناطق آزاد، دکتر سید علی حسینی، در جریان بازدید از طرح بهسازی شین گیش، با اعضای هیات مدیره شورای عالی مناطق آزاد گفتگو کرد.

صبح عمل

تازه ترین اخبار پزشکی کیش

موانع توسعه فولاد هرمزگان برطرف شود

رئیس مجمع نمایندگان استان هرمزگان، دکتر سید علی حسینی، در جریان بازدید از فولاد هرمزگان، با اعضای هیات مدیره فولاد هرمزگان گفتگو کرد.

همیشه پهلوی

تازه ترین اخبار ورزشی کیش

پایان سرگردانی دوز دومی ها

تیم فوتبال دوز دومی ها، در جریان بازی با تیم فوتبال کیش، موفق شد به پیروزی برسد.

اعتنا

تازه ترین اخبار اجتماعی کیش

بازهم نرزد، دوره مرگ

تیم فوتبال کیش، در جریان بازی با تیم فوتبال اعتنا، موفق شد به پیروزی برسد.

ایران

تازه ترین اخبار ملی کیش

رایزنی درباره مذاکرات واکسن

رئیس جمهوری در میان کرمانشاه و حاشیه نشست سیدان و پلوجان، با اعضای هیات مدیره شورای عالی مناطق آزاد گفتگو کرد.

منتخب

تازه ترین اخبار ورزشی کیش

سایه مهر موز سامسونگ وال جی

تیم فوتبال کیش، در جریان بازی با تیم فوتبال منتخب، موفق شد به پیروزی برسد.

مقابله با آنفلوآنزای تابستانی با راهکارهای ساده

غذایی بسیاری از افراد قرار دارد. همچنین توصیه می شود برای جلوگیری از عفونت آنفلوآنزا در فصل تابستان، تمرکزتان بر خوردن میوه ها و سبزیجات باشد، به ویژه آنهایی که حاوی درصد بالایی از ویتامین C به مانند مرکبات و برخی سبزیجات مثل فلفل دلمه ای هستند.

خواب کافی

بدن برای حفظ سیستم ایمنی بدن به استراحت نیاز دارد. برای این کار فرد به مقدار کافی به خواب سالم نیاز دارد. اگرچه هشت ساعت خواب برای بدن نیاز است، اما برخی افراد می توانند با ۶ ساعت خواب نیز میزان کافی خواب را داشته باشند.

افرادی که از کمبود خواب رنج می برند، می توانند از داروهای طبیعی مانند «روغن کانکایدیول» استفاده کنند که حاوی بسیاری از اسیدهای چرب ضروری، ویتامین ها و مواد معدنی است. فقط چند قطره می تواند به آرامش کمک کرده و باعث ایجاد خوابی راحت شود.

آب کافی بنوشید

علاوه بر تغذیه، اطمینان از تعادل آب بدن نیز مهم است. این امر به ویژه در

غذاهایی که نباید قبل از تزریق واکسن کرونا مصرف شوند

شده اند، زیرا باعث افزایش سطح قند در خون می شوند. نیکیتا خارلوفی می گوید: شما ممنوعیتی ندار. این ممنوعیت شامل غذاهای غنی از کربوهیدرات حتی غیر شیرین مانند سبب زمینی، فرنی و نان می شود زیرا آن ها هم باعث افزایش سطح قند خون می شوند. این پزشک توصیه می کند از خوردن میوه های قبل از واکسناسیون خودداری کرده یا آن ها را به نصف کاهش دهید. همچنین بهتر است از مصرف موز، انگور



بیمه وسایل نقلیه (ثالث و بدنه) - **بیمه های بازرگانی و بازری**

بیمه درمان تکمیلی نفری و کورنا - **بیمه آتش سوزی حیوانات خارجی**

بیمه عمر و تشکیل سرمایه - **بیمه گوش موایل، لب تاب و تبلت**

بیمه مسؤلیت و مهندسی ساختمان

شماره تماس: ۰۹۹۰۰۳۸۵۰۲۰ - ۰۹۹۰۰۶۷۵۰۲۰

نماینده گی عزیزه امون

کد: ۹۸۷۱