



دریافت دوز سوم هم بسیار مهم است و عزیزی که وقت دریافت دوز سومشان شده است، برای دریافت آن مراجعه کنند. مطالعات زیادی شده است که دوز سوم به شدت می تواند در مقابل امیکرون موثر باشد و جلوی ابتلا و میر را بگیرد.

در حالی که نباید چنین تصویری از امیکرون داشته باشیم، چون می تواند با افزایش موارد ابتلا، میزان بستری ها و مرگ و میرها نیز افزایش یابد.

چگونه از ابتلا به آرتروز پیشگیری کنیم؟



گروه سینما و تلویزیون - آرتروز یا تخریب مفصلی، یک بیماری پیشرونده است که بعد از ۴۰ سالگی شروع می شود و باید برای پیشگیری از آن برخی نکات را رعایت کرد.

ویدیو موفقی، متخصص فیزیوتراپی گفت: آرتروز یا تخریب مفصلی، یک بیماری پیشرونده است که از معمولاً از سن پنجاه سال به بالا شروع می شود. شایع ترین مفصلی که دچار آرتروز می شوند می توان به زانو، لگن، ستون فقرات و انگشتان دست اشاره کرد. این عارضه در میج دست، پا و آرنج کمتر ایجاد می شود.

موفقی با اشاره به رعایت برخی نکات برای جلوگیری از ابتلا به آرتروز گفت: تکرار برخی عادات غلط رفتاری مانند کنترل نکردن وزن، ابتلا به تغذیه نامناسب، بی حرکتی، استفاده زیاد و متناوب به ویسزه از یک مفصل و بیماری های عصبی در بروز آرتروز تاثیر گذار است.

متخصص فیزیوتراپی گفت راههایی مانند ماساژ، آب درمانی، فیزیوتراپی، مراجعه زود هنگام به یک ارتوپد خوب، رعایت اصول استاندارد نشستن و برخاستن و انواع نرمش های سبک ورزشی به منظور پیشگیری از آرتروز رعایت شود.

دکه مطبوعات

مناطق آزاد
افزایش تعاملات خارجی مناطق آزاد
رونمایی از برنامه راهبردی منطقه آزاد قشم تا افق ۱۴۰۴

اقتصاد کیش
اصلاح جامعه باید از مسئولین شروع شود
۳ دوری از سیگار برای همیشه
۵ پروستات را نادیده نگیرید

جامه جلد
نویی که نمی شناختم

اعتنا
فرزندانام

ایران
کاشی شکر لوبانیا

تغذیه
پشت پرده محبوبیت آسترانگا

معاون درمان وزارت بهداشت:

دوز سوم واکسن کرونا به شدت از مرگ و میر و ابتلا جلوگیری می کند

معاون درمان وزارت بهداشت گفت: کیت امیکرون به تعداد زیاد در قطب ها توزیع شده است و اگر پزشکی شک کند که فردی مبتلا به امیکرون است، حتما بررسی صورت خواهد گرفت.

پرونده الکترونیک سلامت نیز برسیم. خطای سرمد در مقابل با امیکرون سرپرست دفتر آموزش و ارتقا سلامت وزارت بهداشت نیز با اشاره به سرعت بالای انتقال امیکرون، گفت: با تزریق دوز سوم واکسن کرونا، کار برای امیکرون سخت می شود. فرسید رضایی افزود: سوبیه امیکرون از ویروس های کرونا است با این تفاوت که واگیردارتر از جهش های قبلی است. وی با عنوان این مطلب

هشدار به افراد کم وزن؛ تبعات مصرف خودسرانه پروتئین

ویتامین های گروه ب می تواند سودمند باشد. اصغری، به افرادی که از کم وزنی رنج می برند توصیه کرد برای بررسی های بیشتر به متخصص تغذیه مراجعه کنند و گفت: متخصص تغذیه در ابتدا به بررسی برنامه غذایی روزانه این فرد پرداخته و میزان دریافت های وی را با استانداردها مقایسه می کند. گفته وی، گاهی اوقات این صرفا قضاوت شخصی فرد است که غذای کمی دریافت می کند در حالی که بررسی متخصص تغذیه حاکی از آن است که از نظر تغذیه دریافت کافی داشته و کاملاً سالم است. بنابراین اگر حداقل دریافت میان مورد نیاز از گروه های غذایی را داشته باشیم و کالری مورد نیاز خود را دریافت کنیم از نظر تغذیه ای کفایت می کند و سالم هستیم.

اصغری خاطر نشان کرد: پس از بررسی برنامه غذایی روزانه فرد، رژیم غذایی مناسب توسط متخصص تغذیه توصیه می شود به نحوی که حداقل های گروه های غذایی را حتما دریافت کند. دکترای تغذیه و رژیم درمانی،

این دکترا تغذیه به افرادی که از کم وزنی رنج می برند توصیه کرد برای پیگیری به متخصص تغذیه مراجعه کنند و به هیچ عنوان راهکارهایی را که توسط افراد غیر متخصص پیشنهاد می شود برای افزایش وزن اجرا نکنند.

اقداماتی که باید بعد از ۴۰ سالگی انجام دهیم!

- داده شود، البته ورزش های مغز حرکتی نیست و با چند تکنیک ساده می توان مغز را وارد چالش های جدید کرد تا عملکرد بهتری داشته باشد.
- برای مثال چند ساعت روزانه را فراموش کنید و باروش های دیگری آن ها را انجام دهید مانند تغییر مسیر همیشه بازگشت به خانه یا رمز دستگاه های الکترونیکی خود را از گاهی تغییر دهید. ایجاد چالش برای مغز می تواند آن را جوان نگه دارد و در سنین بالاتر عملکرد بسیار مناسبی داشته باشد.
- دست از ورزش بر ندارید** - متخصصان معتقدند که ورزش مهم ترین اصل برای دوری از هر گونه بیماری های ناشی از افزایش سن است، اما باید برای این اصل مهم برنامه ریزی دقیقی داشت تا بیشترین کارایی و بازدهی را در سلامت ما داشته باشد. از ورزش کردن سنگین در هر روز

تاثیر ویتامین ک۱ بر سلامت قلب

می کنند، کمتر در معرض خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی مرتبط با تصلب شرایین قرار دارند یا خیر. دوسون ویتامین ک۱ در غذاهایی که ما می خوریم وجود دارد؛ ویتامین ک۱ که عمدتاً از سبزیجات برگ سبز و روغن های گیاهی به دست می آید در حالی که ویتامین ک۲ در گوشت، تخم مرغ و غذاهای تخمیر شده مانند پنیر یافت می شود. این مطالعه نشان داد افرادی که بیشترین دریافت ویتامین ک۱ را داشتند، ۲۱ درصد کمتر به دلیل بیماری قلبی عروقی مرتبط با تصلب شرایین در بیمارستان بستری شده بودند. در ویتامین ک۲ نیز خطر بستری شدن در بیمارستان ۱۴ درصد کمتر بود. مصرف ویتامین ک۱ با کاهش خطر ابتلا ای افراد به همه انواع بیماری های قلبی عروقی مرتبط با تصلب شرایین، به ویژه بیماری سرخرگ محیطی مرتبط است. بیماری سرخرگ

گروه بهداشت و سلامت -

سعید کریمی، معاون درمان وزارت بهداشت در حاشیه جلسه کمیته علمی کشوری کرونا در جمع خبرنگاران گفت: در مورد امیکرون باید تست پی سی آر انجام شود که مشخص شود، آیا فرد امیکرون دارد یا خیر. حتی آنهایی که تست شان مثبت می شود باید با کیت مخصوص امیکرون تست شوند که به این بیماری مبتلا هستند یا نه. کریمی گفت: کیت ها به تعداد زیاد در قطب ها توزیع شده است و اگر پزشکی شک کند که فردی مبتلا به امیکرون است، حتما بررسی صورت خواهد گرفت، اما اینکه بخواهیم همه موارد موجود در کشور را از نظر امیکرون مورد بررسی قرار دهیم از نظر علمی ممکن نیست، زیرا نخست باید تست پی سی آر گرفته شود و پس از آن موارد مشکوک به عنوان امیکرون مشخص شوند. بحث کمبود کیت امیکرون، در حال حاضر مشکل اصلی کشور نیست. او افزود: امیکرون سرعت سرایت پذیری اش بسیار زیاد است

گروه بهداشت و سلامت -

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، در ارتباط با مسیر درست کاهش وزن و همچنین کم وزنی افراد، توضیحاتی ارائه داد. گلاله اصغری، نمایه توده بدنی یا BMI را روش مشخصی برای تشخیص وضعیت وزنی افراد برشمرد و گفت: نمایه توده بدنی یا BMI حاصل تقسیم وزن فرد برحسب کیلوگرم بر مجذور قد وی بر حسب متر است که اگر در بازه ۱۸.۵ تا ۲۵ قرار داشته باشد فرد دارای وزن مناسب بوده و در طیف سلامت قرار دارد. او افزود: در صورتی که BMI بالای ۲۵ باشد، فرد دچار اضافه وزن و اگر زیر ۱۸.۵ باشد دچار کم وزنی است.

این دکترا تغذیه به افرادی که از کم وزنی رنج می برند توصیه کرد برای پیگیری به متخصص تغذیه مراجعه کنند و به هیچ عنوان راهکارهایی را که توسط افراد غیر متخصص پیشنهاد می شود برای افزایش وزن اجرا نکنند. او گفت: کم وزنی می تواند ارثی باشد و والدینی که دارای وزن

کیش نوش
تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره، تحویل در محل
۴۴۴۷۳۴۲۲ - ۴۴۴۷۳۴۲۱