



برای پیشگیری از کووید ۱۹ دوچندان قلبی و سایر بیماری‌های زمینه‌ای، رده پرخطر ابتلاء به کووید ۱۹ قرار کنند چراکه همانند دیابت، بیماری اختلالات سلامت روان نیز افراد را در می‌دهد.

افزایش می‌یابد. برای این مطالعه، محققان سوابق بیش از ۲۶۳ هزار بیمار با میانگین سنی ۶۶ ساله را بررسی کردند. اکثر شرکت‌کنندگان مرد بودند، همه کاملاً واکسینه شده بودند، و همه حداقل یک آزمایش برای کووید داشتند. این مطالعه نشان داد که بیش از نیمی از آنها مبتلا به اختلال روانپزشکی تشخیص داده شده بودند و ۱۴۸ درصد دچار عفونت اولیه شدند که با آزمایش مثبت کووید تأیید شد. به طور کلی، افزایش خطر در میان افراد ۶۵ ساله و بالاتر مبتلا به بیماری‌های روانپزشکی بالاترین میزان بود.

محققان تأکید می‌کنند افراد مبتلا به بیماری روانی و کسانی که از آنها مراقبت می‌کنند باید تلاش خود را

ارقباط مشکلات سلامت روان با ریسک بالاتر ابتلا به کووید ۱۹

تحقیقات جدید نشان می‌دهد افراد مبتلا به اختلالات سوء مصرف مواد، افسردگی و سایر مشکلات سلامت روان ممکن است در معرض خطر بیشتر ابتلا به کووید ۱۹ باشند.

کووید ۱۹ می‌شود. «علاوه بر این، افراد ممکن است بیشتر درگیر رفتارهای پرخطر باشند یا در موقعیت‌هایی قرار بگیرند که به تعامل بین فردی بیشتری نیاز داشته و خطر ابتلاء به کووید در آنها

افراد مبتلا به اختلالات روانپزشکی ممکن است نسبت به افراد بدون اختلالات روانپزشکی، ایمنی سلولی ضعیف‌تر و پاسخ‌های ضعیف‌تری به واکسن‌ها داشته باشند، که احتمالاً منجر به پاسخ‌های کمتر مؤثر به واکسن‌ها می‌شود.

زرد لوکس؛ میوه‌ای با خواص ویژه!

هرچه میزان تولید آنها بیشتر باشد، روده بزرگ شما سالم‌تر خواهد بود. **می‌تواند از گرفتگی عضلات جلوگیری کند** به گفته لیزا ریچاردز، متخصص تغذیه، موز حاوی الکترولیت‌های ضروری است که می‌تواند به هیدراته و متعادل نگه داشتن شرایط بدن کمک کند. زمانی که بدن از تعادل مربوط به مواد معدنی خارج می‌شود، احتمال تجربه عوارض جانبی منفی مانند گرفتگی‌های عضلانی نیز بیشتر می‌شود. **می‌تواند نمکی را که مصرف می‌کنید، متعادل کند** به گفته سلین بیچمن، متخصص تغذیه، سطوح پتاسیم موجود در موز برای سلامت غذایی کلی اهمیت دارد، و ویژه اگر نمک زیادی مصرف می‌کنید. موز سرشار از پتاسیم است که یک ماده مغذی ضروری برای کمک به کنترل وزن کمک کند. موز سرشار از فیبر است که آهنگ گوارش را کند کرده و احساس سیری برای مدت زمانی طولانی‌تر را تقویت می‌کند. همچنین، مصرف این میوه به منظم و عادی شدن حرکات روده کمک می‌کند. از این رو، موز به عنوان یک خوراکی عالی بین وعده‌های غذایی اصلی روزانه در نظر گرفته می‌شود.

هشدار به سالمندان دایته؛ افراد سالمند در چه شرایطی روزه بگیرند

گروه بهداشت و سلامت - رئیس مرکز تحقیقات سالمندی دانشگاه علوم توانبخشی و سلامت اجتماعی، در ارتباط با شرایط روزه داری افراد سالمند توضیحاتی ارائه داد. احمد دلبری به موضوع روزه داری در دوره سالمندی، به عنوان یکی از مسائل مهم این روزها پرداخت و گفت: تهدید اصلی روزه داری در دوره سالمندی، کم آبی است. وی بر روزه داری سالمندان با نظر پزشک معالج تأکید کرد و افزود: روزه داری بدون نظر پزشک، ممکن است سالمندان عزیز را با مخاطراتی همچون کم آبی بدن روبه‌رو کند و شرایط روزه داری را سخت کرده و یا باعث مشکلات جسمی همچون بیوست بشود. دلبری ادامه داد: در صورت موافقت پزشک با روزه داری فرد سالمند، باید آب مورد نیاز بدن، در طول مدت افطار تا سحر تأمین شود، چون در دوره سالمندی به رغم کم آبی بدن، تشنگی کمتر احساس می‌شود، لذا نیاز است که روزانه ۸ تا ۱۰ لیوان مایعات مصرف بشود و سالمندان روزه دار حتماً این حجم از مایعات را در مدت زمان افطار تا سحر میل کنند.

وی افزود: بهتر است سالمندان افطار را با یک لیوان آب ولرم یا شیر ولرم همراه با عسل و خرما آغاز کنند، و فاصله بین افطار تا شام حداقل دو ساعت باشد و سعی شود که با غذای سبک مانند سوپ، افطار کنند، ضمن آنکه دقت داشته باشند تا به هنگام سحر، غذاهای سنگین و چرب مصرف نکنند و از نوشیدن حجم زیادی از مایعات، قبل از خوردن سحری بپرهیزند، چون مصرف زیاد مایعات قبل از خوردن سحری می‌تواند باعث نفخ معده و یا مشکلات گوارشی بشود.

دلبری گفت: سالمندان در نظر داشته باشند که بعد از خوردن غذای سحری، بلافاصله برای خوابیدن به بستر نروند و حتماً ۲۰ دقیقه تا نیم ساعت فاصله زمانی بین خوردن سحری تا زمان خوابیدن را رعایت کنند.

وی همچنین به سالمندان روزه دار توصیه کرد: در طول روز ورزش نکنند و اگر خواستند که ورزش کنند، ورزش سبک و در حدود ۱۵ دقیقه انجام بدهند. و زمان مناسب برای انجام حرکات ورزشی، بعد از افطار و به صورت سبک است.

دلبری افزود: اگر سالمندان عزیز دارای بیماری هستند که نیاز به مصرف منظم دارو دارند و یا عدم مصرف آن در طول روز می‌تواند مخاطرات جسمی و یا روحی - روانی در پی داشته باشد، حتماً از روزه داری بپرهیزند و در صورتی که اصرار بر روزه داری داشته باشند و بخوانند زمان مصرف داروی خود را بر اساس زمان سحر و افطار تغییر بدهند، حتماً باید با مشورت پزشک معالج این کار را انجام بدهند، چون حتی در برخی از بیماری‌ها، تغییر ساعت مصرف دارو و افزایش فاصله زمانی در میان نوبت‌های مصرف دارو، می‌تواند مشکلاتی را برای فرد ایجاد کند. عضو هیأت علمی دانشگاه علوم توانبخشی و سلامت اجتماعی تصریح کرد: حتماً پزشک باید اجازه گرفتن روزه را به سالمندان بدهد و سالمندان خودسرانه نباید نسبت به تغییر زمان مصرف داروها و روزه داری اقدام کنند. وی همچنین با اشاره به اینکه روزه داری برای سالمندان مبتلا به دیابت می‌تواند خطرناک باشد، افزود: روزه داری برای افراد مبتلا به دیابت و به ویژه بیماران که انسولین تزریق می‌کنند، خطرناک است، به طوری که گرسنگی طولانی می‌تواند مشکلات جدی برای آنها ایجاد کند. لذا، به هیچ وجه اجازه روزه داری ندارند و افرادی که قرص مصرف می‌کنند، برای روزه داری، باید اجازه پزشک معالج خود را کسب کنند، چرا که پایین آمدن قند خون کمتر از ۷۰ و بیشتر از ۲۵۰ تا ۳۰۰، خطر جدی در بر دارد و باید روزه داری در هر ساعت از روز که باشد، قطع شده و فرد افطار کند.

دکه مطبوعات

واحد ۲ نیروگاه بخار بندر عباس

به شبکه سراسری تولید برق کشور پیوست

تولید برق ۱۸۰ مگاوات

ارزش افزوده به حساب تولیدی بندر عباس

اقتصاد کیش

روزهای ناتمام در کیش

نظارت از پروژه‌های عمرانی

تکمیل فاز اول پروژه

لغت

ردشابعه لغت مصوبه

دستور کار گران

ایران و بریکار دامپهن شده

نوسا آب افتاده

همیشه‌های

فرودین رفت، پیک هفتم نیامد

فرودین رفت، پیک هفتم نیامد

فرودین رفت، پیک هفتم نیامد

مناظر

کلاسک‌های برطرف‌دار ایران

مناظر

مناظر

ایران

دولت سیزدهم وارث زیان‌ناشته

بازاری خریدار

بازاری خریدار

جایگزین مولتی ویتامین‌ها را بشناسیم

به داروهای تجویزی را کاهش می‌دهد، افزود: سبب دارای فیبر زیاد است؛ بخصوص فیبر محلول که می‌تواند قند و کلسترول خون را تنظیم کند. این متخصص تغذیه به اشاره به این که سبب منبع خوبی از پتاسیم است که برای کاهش فشار خون تأثیر زیادی دارد، عنوان کرد: مواد مغذی موجود در انواع سیب شما را در برابر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی مصون کرده و خطر ابتلا به برخی سرطان‌ها از جمله سرطان ریه را کاهش می‌دهد و با کاهش خطر ابتلا به آلزایمر و اسهال همراه است. وی با اشاره به این که انواع آجیل منبع چربی‌های سالم، پروتئین، فیبر و آنتی‌اکسیدان‌ها هستند، تصریح کرد: براساس مطالعات، برخی از انواع آجیل، حتی از غذاهای گیاهی آنتی‌اکسیدان بیشتری دارند و مصرف منظم آجیل با کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی ارتباط مستقیم دارد و منجر به کاهش مرگ و میر در زنان بعد از سنین یائسگی می‌شود. مردی با اشاره به این که رنگ‌های متنوع انواع توت‌ها نشانه وجود آنتوسیانین در آن‌هاست که یک ماده شیمیایی گیاهی محسوب می‌شود و خواص زیادی برای سلامت

گروه بهداشت و سلامت - بیک متخصص تغذیه گفت: رنگ‌های مختلف میوه‌ها و سبزیجات نشانه وجود مواد مغذی و شیمیایی در آن‌هاست که برای سلامتی انسان اثرات متفاوت و مختلفی دارد و گاهی می‌تواند جایگزین خوبی برای مولتی ویتامین‌ها باشد. سمیرا مرادی اظهار کرد: این که مصرف میوه‌ها و سبزیجات منجر به جلوگیری از خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی، سکتة مغزی، برخی سرطان‌ها و حفظ وزن در محدوده سالم می‌شود، ثابت شده اما چنین ادعایی هنوز در مورد مکمل‌های غذایی یا همان مولتی ویتامین‌ها ثابت نشده است. وی ادامه داد: محققان و متخصصان تغذیه بر این نکته توافق دارند که شاید مصرف مولتی ویتامین‌ها در برخی موارد ضروری باشد اما راه دستیابی به مواد مغذی از طریق مصرف مداوم آن‌ها نیست و بهتر است سفره غذایی خود را با انواع میوه و سبزیجات رنگارنگ کنید. مرادی با اشاره به این که سیب‌ها سرشار از مواد معدنی، ویتامین‌ها و آنتی‌اکسیدان‌ها هستند و انتظار نداشتن که مصرف روزانه سیب، نیاز شما

دلیل زود بیدار شدن برخی افراد در آخر هفته‌ها

گروه بهداشت و سلامت - شاید خیلی خوب باشد که در طول هفته کاری بدون کمک ساعت زنگ دار زود بیدار شوید؛ اما وقتی به طور طبیعی آخر هفته‌ها زود از خواب بیدار می‌شوید، می‌تواند بسیار آزار دهنده باشد. سبب این با وجود برنامه ریزی برای گذراندن زمان بیشتری در رخت‌خواب در تعطیلات آخر هفته، زود بیدار می‌شوید. کارشناسان می‌گویند که مادر چرخه‌های خوابی که حدود ۹۰ دقیقه طول می‌کشند به خواب برویم، این چرخه‌ها شامل خواب سبک، خواب عمیق، مرحله بیداری و سپس بازگشت به خواب است. بیدار شدن در پایان یک چرخه خواب ممکن است برای شما آسان‌تر انجام شود. در حالی که بیدار شدن در وسط یک خواب عمیق ممکن است باعث احساس خستگی شود. برنامه ریزی خواب خود بر اساس چرخه خواب می‌تواند به شما کمک کند تا استراحت شبانه بهتری داشته باشید یا حتی یک جرت بعد از ظهر داشته‌باشید. ممکن است به چند دلیل در آخر هفته‌ها زود از خواب بیدار شوید: اگر در طول هفته با زنگ ساعت زود از خواب بیدار شوید، بدن شما ممکن است به این روال خواب عادت کند. به این معنی که هر روز تقریباً در ساعت مشخصی از خواب بیدار

کیش نوش

تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره، تحویل در محل

۴۴۴۷۳۴۲۲ - ۴۴۴۷۳۴۲۱