

چرا شیوع ویروس آنفلو آنزا شدت گرفت؟

■ کارشناس بیماری های واگیر دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی با بیان اینکه زمان شروع شیوع ویروس آنفلو آنزا در سطح جامعه زودتر نبوده است به این سوال که چرا شیوع آنفلو آنزا شدت گرفته، پاسخ داد.

وی با تاکید بر اینکه ویروس آنفلو آنزا با انجام آزمایش قابل تشخیص است، افزود: افرادی توانمند با مراجعه به مراکز بهداشت در نظر گرفته شده تست لازم را انجام دهند.

کارشناس کرونای دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی تاکید کرد: تعداد مراجعات در استان نشان می دهد که تعداد بیماران مبتلا به کرونا در این منطقه افزایش پیدا نکرده است. اگر فردی در یک خانواده مبتلا به کرونا شد به اشکد مابقی افراد خانواده بعد از گذشت ۵ روز در صورت عدم ابتلا به این ویروس می توانند نسبت به تزریق این واکسن اقدام کنند.

پسندیده ادامه داد: اگر فردی نیز در یک خانواده مبتلا به آنفلو آنزا شده باشد مابقی افراد خانواده بعد از گذشت ۷ روز در صورت عدم ابتلا به این ویروس می توانند نسبت به تزریق این واکسن اقدام کنند.

و آنفلو آنزا هم تزریق واکسن و همچنین رعایت دستورالعمل های بهداشتی همچون استفاده از ماسک است.

در سال های قبل از شیوع ویروس کرونا، با ورود واکسن آنفلو آنزا تعداد زیادی از مردم اقدام به خرید و تزریق این واکسن می کردند اما در حال حاضر این تعداد کاهش یافته است.

که سرماخوردگی شده اند و حتی ممکن است تعدادی از آن ها برای درمان به پزشک مراجعه نکنند و اقدام به خوددرمانی کنند.

شده تا ما شاهد بروز این بیماری در میان مردم باشیم کاهش حساسیت های آن ها نسبت به پیشگیری از ابتلا به

آن همچون تزریق واکسن، استفاده از ماسک و ... است. پسندیده گفت: از زمانیکه ویروس کرونا کم خطر شد حساسیت های مردم نیز برای پیشگیری

وی خاطر نشان کرد: سوبه های جدیدی از ویروس آنفلو آنزا طی اسامی اضافه نشده و همان سوبه های گذشته هستند؛ تنها موردی که سبب

عامل آن از دست می رود، ولی در هر صورت باید توجه شود که در شکل سرد آن چون گیسبه در آب غوطه ور است ساید آلودگی هایی داشته باشد که ممکن است باعث عوارض ناراحتی هایی بنابرین باید سبزی خام آن ضد عفونی و از عدم آلودگی آن اطمینان حاصل شود و یا به ناچار از دم کرده آن استفاده شود.



انار منبع غنی از ویتامین C در مان پوست های کدر و خشک است که تحقیقات ثابت کرده است در



پسندیده ادامه داد: در واقع ایمنی بدن نسبت به ویروس آنفلو آنزا کاهش یافته است و از سوی دیگر در حال حاضر تعداد کمتری از مردم تمایل به تزریق این واکسن دارند. وی اظهار کرد: در سال های قبل از شیوع ویروس کرونا، با ورود واکسن آنفلو آنزا تعداد زیادی از مردم اقدام به خرید و تزریق این واکسن می کردند اما در حال حاضر این تعداد کاهش یافته است.

این مقام مسئول تصریح کرد: عدم تزریق واکسن آنفلو آنزا سبب شده تا ایمنی بدن نسبت به این ویروس کاهش یابد. وی با اشاره به اینکه در واقع علائم کرونا و آنفلو آنزا شبیه یکدیگر هستند، گفت: حتی ممکن است فردی به صورت همزمان به هر دو ویروس مبتلا شده باشد.

کارشناس آنفلو آنزای دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی تاکید کرد: مهمترین راه پیشگیری از ابتلا به کرونا



کرونا را در سطح جامعه کاهش دهیم که اسامی شیوع آنفلو آنزا نیز به آن اضافه شده است.

بوده که اسامی نیز شاهد شیوع آن در همین بازه زمانی بوده ایم. چند سال به دنبال آن بودیم تا میزان شیوع ویروس

گروه بهداشت و سلامت - فضل الله پسندیده اظهار کرد: همیشه زمان اوج این ویروس و اواخر شهریور ماه

علف چشمه، گیاهی سرشار از کلسیم

قند را در ادرار مبتلایان به دیابت کاهش کاش می دهد. احمدی نیا بیان کرد: کلشک اگر به صورت خام و تازه مصرف شود حداکثر خواص این گیاه را در ظروف در بسته آماده کنید که اسانس آن خارج نشود، این نکته را نیز باید دانست که دم کرده این گیاه اثر کمتری نسبت به شکل های سرد آن دارد، زیرا در اثر حرارت مقداری از مواد

منعکس می شود. وی در رابطه با مضرات این گیاه، عنوان کرد: به دلیل ترکیبات گوگردی که کلشک دارد مصرف آن در برخی اشخاص تشنج های دردناک منانه و در برخی از موارد عدم دفع ادرار را ایجاد می کند. احمدی نیا با اشاره به این که اگر عصاره گیاه کلشک مصرف می شود

سلامت خود را با خوردن انار گارانتی کنید

ریه نیز کمک می کند و با حفظ سلامت دستگاه قلبی عروقی به شکل غیر مستقیم در سلامت دستگاه تنفس نیز نقش دارد. تحقیقات اولیه نشان داده اند که نوشیدن روزانه آب انار تازه می تواند وضعیت قند افراد دیابتی را بهبود بخشد. خواص ضد التهاب انار می تواند، با کاهش التهاب در مفاصل، در کاهش مشکلات و علائم بیماری مبتلایان به آرتروز و رماتیسم مفصلی کمک کند.

نفخ و بادهای غلیظ معده و روده ها و باز کردن گتگی ها و انسداد و گرم کردن معده و کمک به هضم غذا و خوردن سنگ کلیه و از دیاد ادرار و سرخ کردن رنگ رخسار و کاهش درد پهلوی و کاهش دردهای طحال و دل پیچه و زخم روده معده است.

این کارشناس گیاه پزشکی با اشاره به این که نام دیگر گیاه کلشک علف چشمه است، عنوان کرد: این گیاه تسبب بر ضد کرم بوده و در بیماری قند تأثیر مثبت و شفابخش دارد، خلط آور بوده و در بیماری های مزمن ریه و برونشیت های مزمن و بیماری های مجاری ادرار و استسقا مفید است. وی ادامه داد: در موارد رماتیسم و تقرس نتایج شفابخشی دارد، مقدار

ویتامین C کلسیم قوی تر از تره تیزک و در ردیف سبزیجات غنی از ویتامین C و کلسیم قرار دارد ضمن اینکه مقدار آهن آن نیز قابل توجه است. این کارشناس گیاه پزشکی، تصریح کرد: این گیاه از نظر طبیعت طبق نظر حکمای طب سنتی کلشک گرم و خشک است و مصرف آن گرم کننده بدن و اشتها آور است و نفخ و باد را تحلیل کرده و خونریزی هر عضو را متوقف می کند.

وی بیان کرد: این گیاه مدر بول و حیض است و ترشح ادرار را زیاد می کند و قاعده آور است و برای خوردن سنگ کلیه خیلی مؤثر است. احمدی نیا با بیان این که اگر تازه یا پخته کلشک خورده شود برای تحلیل

گروه بهداشت و سلامت - یک کارشناس گیاه پزشکی، گفت: علف چشمه گیاهی مفید برای افراد دیابتی و کسانی که مشکل کلیوی دارند.

شیمیا احمدی نیا اظهار کرد: کشلک گیاهی پایا و آبی است که معمولاً در چشمه ها و مجاری آب بازمی آید و گاهی در باتلاق ها می روید. وی ادامه داد: برای پرورش این گیاه باید کرته ای کمی گود به طول ۴۰ تا ۵۰ متر عرض ۳ تا ۴ متر آماده کرده گیاه را در آن کاشت، این نکته را نیز باید در نظر داشت که برای رشد بهتر گیاه باید آب روان در این کرته جاری باشد. احمدی نیا با اشاره به این که از نظر ترکیبات شیمیایی وجود گلوکزید و اسانس روغنی، مواد معدنی آهن، ید، کلسیم و ویتامین ها در این گیاه یافت شده است، عنوان کرد: بنابرین از نظر

گروه بهداشت و سلامت - انار، یکی از میوه های پسر خاصیت در روزهای سرد سال است که خوردن آن به همگان توصیه می شود.

دانه های سرخ رنگ انار دارای خواص زیادی هستند که پزشکان توصیه می کنند خوردن این میوه را از دست ندهید.

میوه انار حاوی مقادیر زیادی ویتامین C است. مواد آنتی اکسیدان و ویتامین های انار باعث خنثی شدن رادیکال های آزاد در بدن می شود که

دندان کمتر؛ طول عمر کوتاه تر



انجمن پرپودنتولوژی ایران، گفت: صورت گرم رفته، امسکان درمان و حفظ دندان های به مخاطره افتاده وجود دارد و موضوع مهمی که در دومین روز از بیست و یکمین کنگره بین المللی انجمن علمی پرپودنتولوژی ایران مورد بحث و تبادل نظر قرار خواهد گرفت، همین مبحث حفظ دندان ها است. عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران تصریح کرد: امروزه با کمک تکنیک و جراحی میکروسکوپی و بازسازی لثه و پیوند استخوان می توان از کشیدن بسیاری دندان ها پیشگیری

از انجمن پرپودنتولوژی ایران، گفت: وظیفه ما دندانپزشکان این است که تا حد امکان دندان های طبیعی فرد را حفظ کنیم. مسلمی با بیان اینکه استفاده از ایمپلتهای دندان آلی اگر چه تا الان نتایج قابل قبولی را نشان داده است، افزود: ولی تازمانی که امکان حفظ سلامت دندان ها و شرایط یافت های اطراف وجود دارد، باید از کشیدن آنها اجتناب شود و در مدت زمان درآوردن ایمپلنت قابل قیاس با دندان طبیعی نیست. دبیر علمی بیست و یکمین کنگره بین المللی

گروه بهداشت و سلامت - عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران: بر اساس مطالعات منتشر شده در معتبرترین مجلات دندانپزشکی دنیا، افرادی که دندانهای کمی در دهان دارند، نسبت به سایرین طول عمر کمتری خواهند داشت. ندا مسلمی با بیان این موضوع افزود: مطالعات انجام شده از ارتباط مشکلات قلبی، عروقی، مغزی و ریوی با سلامت دندان ها و لثه حکایت دارد. عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران، افزود: اهمیت حفظ سلامت دندان ها به حدی است که خطری در یکی از معتبرترین مجلات علمی، ارتباط میان حفظ سلامت دندانها با طول عمر مورد تأیید قرار گرفته است.

وی با بیان اینکه نمی توان اهمیت وجودی و تأثیر ایمپلتهای دندان آلی در برقراری مجدد عملکرد دندان ها در افراد دچار بی دندانسی را نادیده گرفت، تاکید کرد: اما هیچ ایمپلنتی از نظر عملکرد دراز مدت و حتی زیبایی قابل قیاس با دندان طبیعی نیست. دبیر علمی بیست و یکمین کنگره بین المللی

مردان چقدر به کلسیم و ویتامین D نیاز دارند؟

است سطح انرژی خوبی نداشته باشید. هنگامی که تمام مواد مغذی مورد نیاز خود را دریافت نمی کنید یا در مقادیر توصیه شده آن ها را دریافت نمی کنید، بدن شما نیز ممکن است در مقابله با بیماری ها دچار مشکل شود و در نتیجه ممکن است مکمل های غذایی برای دریافت مواد مغذی ضروری باشند. اما قبل از مصرف مکمل، با ارائه دهندگان مراقبت های بهداشتی و پزشک خود صحبت کنید.

هیچنین مهم است که قبل از تصمیم گیری مصرف مکمل ها، در مورد ایمنی و مفید بودن آنها بیشتر بدانید. همه افراد از جمله مردان باید در انتخاب مکمل ها دقت کنند. مکمل ها را فقط از داروخانه ها خریداری کنید و دقت کنید که آرم سازمان غذا و دارو را داشته باشند.

دلایل مختلفی وجود دارد که

مردان ۱۰۰۰ میلی گرم کلسیم در روز نیاز دارند. مردان بالای ۷۰ سال به ۱۲۰۰ میلی گرم کلسیم در روز نیاز دارند. مردان همچنین به ۶۰۰ واحد بین المللی ویتامین D در روز نیاز دارند. پس از ۷۰ سالگی، این مقدار به ۸۰۰ واحد ویتامین D افزایش می یابد.

ممکن است مکمل ها برای مردان توصیه شود: برخی از این دلایل عبارتند از: سلامت استخوان: کلسیم و ویتامین D از مواد مغذی کلیدی برای سلامت استخوان هستند. اگر از دریافت این مواد مغذی عقب مانده اید، ممکن است به مکملی جدا از مولتی ویتامین های معمولی نیاز داشته باشید. زیرا مولتی ویتامین ها معمولاً حاوی کلسیم کافی برای برآورده کردن توصیه ها نیستند. باید توجه کرد که مردان به ۱۰۰۰ میلی گرم کلسیم در روز نیاز دارند. مردان بالای ۷۰ سال به ۱۲۰۰ میلی گرم کلسیم در روز نیاز دارند. مردان همچنین به ۶۰۰ واحد بین المللی ویتامین D در روز نیاز دارند. پس از ۷۰ سالگی، این مقدار به ۸۰۰ واحد ویتامین D افزایش می یابد.

توجه کرد که در صورتی که نیازهای روزانه مردان نیز مانند زنان، به هر علتی از طریق دریافت مواد غذایی تامین نشود، آنها باید از مکمل هایی که مخصوص مردان است، استفاده کنند؛ ایندرا حالیکه است که ممکن است مردان نسبت به این موضوع بی توجه باشند. غذا باید اولین منبع مواد مغذی هر فرد باشد. از جمله میوه ها، سبزیجات، غلات کامل، پروتئین بدون چربی، محصولات لبنی کم چرب یا بدون چربی، آجیل، دانه ها، لوبیاها و چربی های سالم، باید بدانیم که پیروی از یک الگوی غذایی متعادل بهترین راه برای دریافت مواد مغذی مورد نیاز بدن شما از جمله پروتئین، ویتامین ها و مواد معدنی است. اگر از یک الگوی غذایی متعادل پیروی نمی کنید، خواب کافی ندارید یا فعالیت بدنی منظمی ندارید، ممکن

روزنامه اقتصاد کیش مشترک می پذیرد:



علاقه مندان به اشتراک و دریافت روزنامه اقتصاد کیش می توانند فرم زیر را تکمیل و پس از پرداخت هزینه اشتراک به حساب جاری ۸۷۱۰۰۰۰۹ و یا شماره کارت: ۵۸۹۴۶۳۷۰۰۰۰۸۳۷۱۴ بانک رفاه شعبه بازار پائیند به نام شرکت اقتصاد کیش فرم را به همراه رسید واریزی به نشانی ویلاهای مروارید - بالای بانک سینا - بلوک B3 - طبقه ۳ - واحد ۷۱۵ - یا به شماره ۴۴۴۲۴۹۶۸ فاکس نمایید.

۱ ماهه: ۱/۵۰۰/۰۰۰ ریال
۳ ماهه: ۴/۵۰۰/۰۰۰ ریال
۶ ماهه: ۹/۰۰۰/۰۰۰ ریال
یکساله: ۱۸/۰۰۰/۰۰۰ ریال

مشخصات:

نام شرکت / موسسه / شخص:

نشانی:

تلفن:

تعداد مورد تقاضا:

توضیحات:

- هزینه اعلام شده برای ۱ نسخه روزنامه می باشد.
 - در صورت تغییر محل، نشانی جدید را به امور مشترکین اطلاع دهید.
 - تاریخ شروع و پایان دوره اشتراک را برای خود یادداشت کنید.
 - حداقل دوره اشتراک را برای خود یادداشت کنید.
- در صورت عدم دریافت روزنامه سریعاً به امور مشترکین اطلاع دهید. شماره مستقیم امور مشترکین روزنامه ۴۴۴۲۳۹۱۰ با ارائه نظرات، انتقاد و پیشنهادات سازنده خود ما را در این امر یاری نمائید.

