

گروه بهداشت و سلامت -

سرفه‌های خشک شبانه یا سرفه‌های شدید همراه با خس خس سینه بچه‌ها با روش‌های طبیعی و سریع درمان سرفه کودکان قابل کنترل است. درمان سرفه کودکان با نسخه‌های درمان خانگی سرفه کودکان جزو مواردی است که در شرایط اضطراری بسیار موثر خواهد بود. چنانچه می‌دانید سرفه یکی از بیماری‌های رایج تنفسی است که معمولا کودکان ۵ سال و کوچکتر را به خصوص در فصل زمستان درگیر می‌کند، گاهی شدت سرفه‌ها تقریباً شبیه علائم آنفلانزا هستند برای همین والدین را دچار نگرانی می‌کند تا در جستجوی راهی باشند برای درمان سرفه شدید کودکان. به گفته متخصصان سرفه‌های شدید در کودکان خردسال می‌تواند علل دیگری به جز سرماخوردگی داشته باشد، عللی شامل: آسم، تولد زودرس و آلرژی که نسخه‌های این مشکلات، اغلب به عنان درمان فوری سرفه شبانه کودکان تجویز می‌شود.

سرفه‌هایی همراه با خس خس سینه

عفونت روی تارهای صوتی نای و مجراهای هوا تأثیر می‌گذارد و منجر به بروز سرفه‌های شدید می‌شود، از نشانه‌های سرفه‌های عفونی خس خس سینه و تغییر صدا است. برای درمان این بیماری به طور طبیعی نسخه‌های زیادی در منزل وجود دارد اما فراموش نکنید که برای درمان سرفه‌های خشک کودکان و اینکه بدانید برای تسکین سرفه کودکان چه کنید، علاوه بر درمان‌های خانگی، مراجعه به پزشک امری ضروری است.

نشانه‌های سرفه عفونی: آبریزش بینی، سرفه‌های شدید، گرفتگی بینی، التهاب حنجره، مشکلات تنفسی، خستگی و آشفته‌گی، قرمزی پوست لب

داروی سرفه کودکان و توصیه‌های غیر دارویی برای درمان سرفه کودکان
برای اینکه بدانید برای سرفه کودکان چی خوبه و درمان سرفه کودکان چگونه انجام می‌شود، با روش‌های بدون خطر و مطمئن خانگی، مواردی که در ادامه این بخش آورده‌ایم، توصیه مطمئن است که به عنوان پاسخ سوال رایج شما با

موضوع "برای سرفه بچه چی خوبه" قابل استفاده خواهند بود.
بخور اولین توصیه برای درمان سرفه‌های خشک
نفس کشیدن در فضاهایی که بخار وجود دارد سرفه را تسکین می‌دهد. به همین منظور داخل حمام بروید، در را ببندید، آب گرم را باز کنید، نزدیک دوش بایستید و ۱۰ دقیقه نفس کشید. این روش یکی از نسخه‌ها و توصیه‌های موثر در درمان سریع سرفه کودکان محسوب می‌شود.

برای رفع سرفه کودکان مصرف غذاهای آبیکی و گرم مانند سوپ مرغ، انواع آش و سوپ‌های ساده همواره در طول بیماری سرماخوردگی، سینه درد و سرفه از جمله تجویزهای پزشکان بوده است، افزودن ادویه جات تند مانند فلفل، پودر سیب یا خود سیب و پودر کاری به این غذاها نیز توصیه می‌شود. که می‌توان از آنها به عنوان درمان گاهی سرفه کودکان هم استفاده کرد.

هوای خنک ولی نه سرد
هوای خنک خلط سینه را پاک و تنفس را بهبود می‌بخشد برای درمان سرفه خشک کودکان بدون دارو، کودک را در معرض هوای خنک و تازه یا بهتر بگوییم، پاک قرار دهید، این هوای در حال حرکت که بایستی خنک باشد نه سرد، می‌تواند سرفه‌های خشک را التیام بخشد. همچنین راه دیگر برای احساس این خنکی بخور سرد است که یک گزینه مناسب برای درمان سریع سرفه کودکان در خواب باشد.

اگر کودکان دچار این بیماری است با آرامش دادن به او و پرت کردن حواسش به بازی و کتاب استرس را پایین آورید چون استرس سرفه را تشدید می‌کند این راه حل ساده یکی از توصیه‌های همیشگی متخصصان کودکان است. باور کنید این یکی از ساده‌ترین پاسخ‌ها به سوال برای سرفه خشک کودکان چی خوبه، از طرف شماست.

عسل نسخه قدرتمند درمان سرفه کودکان و بزرگسالان
عسل به عنوان قوی‌ترین داروی گیاهی ضد سرفه کودکان و یکی از مواد غذایی که ارزش غذایی بسیار بالایی دارد، محسوب می‌شود. این ماده مفید در کودکان یک سال به بالا راهکاری خوب برای تسکین سرفه

برای درمان سرفه کودکان مثل درمان هر بیماری دیگر، به استراحت او توجه داشته باشید. استراحت یکی از بخش‌های مهم درمان به شمار می‌رود اما بهتر است در حالت مناسب به خوابیدن او تشویق کنید. در این شرایط باید سر کودکان را بالاتر

برای درمان سرفه کودکان مثل درمان هر بیماری دیگر، به استراحت او توجه داشته باشید. استراحت یکی از بخش‌های مهم درمان به شمار می‌رود اما بهتر است در حالت مناسب به خوابیدن او تشویق کنید. در این شرایط باید سر کودکان را بالاتر

برای درمان سرفه کودکان مثل درمان هر بیماری دیگر، به استراحت او توجه داشته باشید. استراحت یکی از بخش‌های مهم درمان به شمار می‌رود اما بهتر است در حالت مناسب به خوابیدن او تشویق کنید. در این شرایط باید سر کودکان را بالاتر

برای درمان سرفه کودکان مثل درمان هر بیماری دیگر، به استراحت او توجه داشته باشید. استراحت یکی از بخش‌های مهم درمان به شمار می‌رود اما بهتر است در حالت مناسب به خوابیدن او تشویق کنید. در این شرایط باید سر کودکان را بالاتر

درمان سریع و خانگی سرفه کودکان



لغزش حافظه چیز مهمی نیست اما چه زمانی باید نگران شد؟ در این مطلب، بهترین راه‌ها برای هشدار ماندن را از قول کارشناسان می‌خوانید.

هوای خنک خلط سینه را پاک و تنفس را بهبود می‌بخشد برای درمان سرفه خشک کودکان بدون دارو، کودک را در معرض هوای خنک و تازه یا بهتر بگوییم، پاک قرار دهید، این هوای در حال حرکت که بایستی خنک باشد نه سرد، می‌تواند سرفه‌های خشک را التیام بخشد.

می‌توان یک قاشق مرباخوری عسل را در نصف لیوان شیر حل کرد و روزی ۲ بار آن را مصرف کرد. یکی دیگر از راه‌های مصرف عسل، حل کردن آن در چای و لیمو ترش است. برای تهیه دمنوش برای سرفه کودکان هم می‌توانید از عسل استفاده کنید.

روغن‌های گیاهی برای تسکین سرفه کودکان
در درمان خانگی سرفه خشک کودکان، استفاده صحیح از روغن‌های طبیعی تأثیر گذار خواهد بود. روغن‌های گیاهی به باز کردن راه‌های تنفسی و کاهش سرفه کمک می‌کند البته از قبل مطمئن شوید کودکان برای مصرف این روغن‌ها به اندازه کافی بزرگ شده‌اند و حتما ابتدا روی پوستشان تست کنید تا ببینید آلرژی ندارند.

برای درمان سرفه کودکان بهترین روش استفاده از روغن‌های گیاهی به ترتیب زیر است:
به عنوان داروی گیاهی برای سرفه کودکان، روغن‌های نارگیل و اسطوخودوس را با چای آویشن ترکیب و روی سینه‌اش بمالید و

۸ راه ساده برای کاهش تری گلیسیرید بالا



گروه بهداشت و سلامت -
احتمالا شما هم نام تری گلیسیرید را شنیده‌اید؛ شاید در مطب دکتر، یا در بین اقوام و خویشانشان و یا شاید در جواب برگه‌ی آزمایشات با آن روبرو شده‌اید. اما تری گلیسیرید چیست؟ و اگر این عدد در برگه‌ی آزمایش شما بالاتر از محدوده‌ی نرمال است، چه کاری باید برای کاهش آن انجام دهید؟

تری گلیسیرید نوعی چربی است که در خون شما یافت می‌شود. هنگامی که غذا می‌خورید، بدنتان کالری‌هایی که استفاده نشده‌اند را به تری گلیسیرید تبدیل می‌کند، که در سلول‌های چربی‌تان ذخیره می‌شوند و این چربی‌ها بعدا هنگامی که مورد نیاز است، توسط هورمون‌ها برای تأمین انرژی بیسن وعده‌های غذایی آزاد می‌شوند.

عوامل مختلفی موجب افزایش سطح تری گلیسیرید خون می‌شوند که عبارت‌اند از چاقی، دیابت کنترل نشده، بیماری‌های کبدی و تیروئیدی، مصرف الکل و رژیم غذایی پر کالری؛ و نتیجه‌ی این افزایش چربی خون، افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی خواهد بود.

۱- وزن‌نشان را کم کنید
کاهش وزن اولین راهی برای کاهش تری گلیسیرید است؛ زیرا هنگامی که شما کالری بیشتری از آن چه می‌سوزانید، دریافت می‌کنید، کالری اضافی به‌عنوان تری گلیسیرید در سلول‌های چربی ذخیره می‌شود. تحقیقات نشان می‌دهد که کاهش درمیانگین وزن بدنتان باعث کاهش میزان تری گلیسیرید خون به میزان ۴۰ میلی‌گرم در دسی‌لیتر (۰.۴۵ میلی‌مول در لیتر) می‌شود. در یک مطالعه‌ی دیگر نشان داده شد که کاهش ۳۰۰ کالری در روز موجب کاهش ۲۳ درصدی در میزان تری گلیسیرید در سال شد.

۲- مصرف قند و شکرها را محدود کنید و از یک رژیم کم کربوهیدرات پیروی کنید
قندهای پنهان در بسیاری از غذاهای مخفی می‌شوند و ممکن است شما حتی متوجه خیلی از آن‌ها نشوید، به همین دلیل بهتر است بیشتر کاهش یابد. برخی از منابع خوب فیبر را می‌توانید اینجابینید.

۳- بیشتر ورزش کنید
سطح بالای HDL یا کلسترول خوب می‌تواند به کاهش تری گلیسیرید کمک کند. ورزش‌های هوازی می‌تواند سطح کلسترول HDL را در خونتان افزایش دهد، که می‌تواند باعث کاهش تری گلیسیرید خون شود. انجمن قلب آمریکا توصیه می‌کند که حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی داشته هر روز ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی داشته باشید.

۴- از مصرف غذاهای فرآوری شده اجتناب کنید
چربی‌های ترانس نوعی چربی هستند که به غذاهای فرآوری شده اضافه می‌شوند تا طول عمر آن‌ها افزایش یابد. آن‌ها همچنین در غذاهای سرخ شده و محصولات پخته شده با چربی‌های ترانس سطح LDL یا کلسترول بد را افزایش می‌دهند و می‌تواند میزان تری گلیسیرید خونتان را نیز افزایش دهند.

۵- فیبر بیشتری بخورید
وجود فیبر بیشتر در رژیم غذایی شما، نه تنها یک راه عالی برای داشتن احساس پری و سیر بودن است، بلکه می‌تواند جذب چربی و قند را در روده کوچکتان کاهش دهد، که این باعث می‌شود مقدار تری گلیسیرید خونتان کاهش یابد. برخی از منابع خوب فیبر را می‌توانید اینجا ببینید.

۶- منظم غذا بخورید
برای حفظ میزان تری گلیسیرید

نوشیدنی‌ها هم دقت کنید تا قند و شکر اضافی وارد بدنتان نکنید. قند و شکر و به‌طور کلی کربوهیدرات‌های اضافی مصرف شده توسط شما در بدنتان به تری گلیسیرید تبدیل می‌شود. مطالعات نشان می‌دهد که رژیم غذایی با کربوهیدرات و قند افزوده‌ی کم می‌تواند منجر به کاهش تری گلیسیرید خون شود.

۷- بیشتر روغن‌های سالم بخورید
روغن‌های سالم مانند روغن زیتون، روغن ماهی، روغن کنجد، روغن بادام زمینی و روغن آویشن می‌تواند به کاهش تری گلیسیرید خون کمک کند. روغن ماهی به بهبود حساسیت انسولین می‌تواند کمک کند.

۸- بیشتر میوه‌ها بخورید
میوه‌ها سرشار از فیبر و پتاسیم هستند که می‌تواند به کاهش تری گلیسیرید خون کمک کند.

۹- بیشتر آب بنوشید
نوشیدن آب به کاهش تری گلیسیرید خون کمک می‌کند.

۱۰- بیشتر میوه‌ها بخورید
میوه‌ها سرشار از فیبر و پتاسیم هستند که می‌تواند به کاهش تری گلیسیرید خون کمک کند.

۱۱- بیشتر آب بنوشید
نوشیدن آب به کاهش تری گلیسیرید خون کمک می‌کند.

۱۲- بیشتر میوه‌ها بخورید
میوه‌ها سرشار از فیبر و پتاسیم هستند که می‌تواند به کاهش تری گلیسیرید خون کمک کند.

نیازمندی‌ها

تلفن: ۴۴۴۲۴۹۹۹ - ۴۴۴۲۰۲۸۴ (۰۷۶)
سایت: www.eghtesad-kish.ir

نیازمندی‌های روزانه جزیره کیش

مفقودی

اصل کارت کیشوندی به شماره ۱۶۸۴۵۱/۰۱
به نام مرتضی بلوکی قراچه داغ مفقود گردیده
و از درجه اعتبار ساقط می‌باشد.

اصل کارت کیشوندی به شماره ۱۶۶۹۸۳/۰۱
به نام عباس کمالی مفقود گردیده
و از درجه اعتبار ساقط می‌باشد.

اصل کارت کیشوندی به شماره ۲۴۱۲۹۱/۰۱
به نام محمد یاسین کمالی مفقود گردیده
و از درجه اعتبار ساقط می‌باشد.

اصل کارت کیشوندی به شماره ۲۴۱۲۹۲/۰۱
به نام هادی کمالی مفقود گردیده
و از درجه اعتبار ساقط می‌باشد.

اقتصاد کیش
۴۴۴۲۴۹۹۹
با یک تماسی مشترک شوید

خیاطی

خیاطی حبیبی
بازار پانیزد - طبقه اول - غرفه ۱۲۱
۰۹۳۶۸۱۳۷۷۸۸

غذای خانگی

آشپز خانه خانگی دلپوش
آماده پذیرش سفارشات شما
۰۹۴۶۹۱۰۳۰۲۵

غذای خانگی روغنی
با مدیریت خانم روغنی
فاز ۷ صدف، مرکز خرید سلطانیه
۰۷۶۹۱۰۳۰۲۰۷
۰۹۱۲۳۴۵۸۷۷۶

سم پاشی

کنترل حشرات و جانوران مودری کیش سم
بدون نیاز به ترک منزل و جا به جایی
بازدید و مشاوره رایگان
مهندس آذر
۰۹۳۴۷۶۸۶۳۷۸ - ۰۹۱۲۹۶۲۴۲۵۶
بازار هرمز S102

نقاشی ساختمان

نقاشی ساختمان زارعی
با ۱۵ سال سابقه کار در جزیره کیش و تهران
اجرای انواع رنگ‌های داخلی و نما
سانمارکو، جوتن، اکریلیک، پلاستیکی، روغنی، پتینه
درزگیری، ماستیک کناف، مولتی کالر، کینتکس و
رونکس و... سیلر کلر درب چوبی و آهنی
انواع رنگ مختلف دلخواه شما مشتری گرامی
تلفن: ۰۹۳۴۷۶۹۸۶۱۰
واتساپ: ۰۹۱۹۸۷۱۶۲۵۰
اینستاگرام: Bac_graphic

صنایع چوب
حلاج کیش
کلید سفارشات
چوبی، MDF، دکوراسیون غرفه و منزل
تلفن: ۷۷۹۸۲۵۲۰