

چگونه بدون تب سنج بفهمیم تب داریم؟

وقتی به تب سنج دسترسی ندارید، دانستن علائم مرتبط با تب، بهترین راه تشخیص تب است. ضعف و بدن درد، بدن درد، سردرد و ضعف در میان افرادی که تب دارند بسیار شایع است.



اگر تمامی توصیه‌های وزارت بهداشت جهانی را مبنی بر رعایت اصول بهداشتی از قبیل رعایت فاصله ۲ و نیم متری با افراد، شستشوی مداوم دست‌ها با آب و صابون یا مایع، استفاده از ماسک و دستکش، ماندن در منزل و پرهیز از تجمع در اماکن عمومی را جدی بگیرید تا حد بسیار زیادی درصد ابتلا به ویروس کرونا را در حدود کاهش می‌دهید یا حتی ممکن است آن را به درصد صفر برسانید؛ بنابراین تا زمان اعلام رسمی مهار ویروس کرونا به هیچ عنوان از منزل خارج نشوید و در خانه سرگرمی‌های هنری مانند بازی‌های فکری، مطالعه، تماشای برنامه‌های تلویزیونی، آشپزی و... برای خود و دیگر اعضا ایجاد کنید.

خواص جادویی گزنه در درمان بیماری‌های تنفسی

بیماری‌های تنفسی مانند آسم، تب یونجه و انواع حساسیت‌های فصلی کمک کند. **تقویت عملکرد سیستم ایمنی بدن:** ترکیباتی مانند: فلاونوئیدها، کاروتنوئیدها، ویتامین A و C موجود در گیاه گزنه تقویت‌کننده سیستم ایمنی بدن است. این آنتی اکسیدان‌ها از سلول‌های ایمنی سربرابر آسیب‌هایی که می‌توانند عملکرد سیستم ایمنی بدن را تضعیف کنند محافظت می‌کنند. تحقیقات نشان می‌دهند که عصاره گیاه گزنه پاسخ ایمنی را تقویت می‌کند و فعالیت سلول‌های ایمنی را بیشتر می‌کند. همچنین گزنه سلول‌های تی (T-cells) سیستم ایمنی را تحریک می‌کند تا عفونت‌ها و سایر بیماری‌های باکتری را در بدن از بین ببرد.

سوزش دایمی بدن با گزنه: وجود انواع مواد مغذی مفید در گزنه سبب می‌شود تا این گیاه به یک سپر دفاعی ایده‌آل برای بدن تبدیل شود. در گذشته معقدان، گیاه گزنه به دلیل خاصیت ادرارآوری (مدر بودن) سبب می‌شود تا مواد سمی خنثی شده در بدن به سرعت دفع شوند. این گیاه کمک می‌کند تا مواد مغذی به‌خوبی در روده جذب شوند و روند هضم به‌آرامی انجام می‌شود. بنابراین از ابتلا به مشکلات گوارشی جلوگیری می‌کند. همچنین با تحریک دستگاه گوارشی در بدن کمک می‌کند تا مواد سمی موجود در کلیه از بدن خارج شوند.

گروه تغذیه و سلامت- ویروس‌هایی مانند آنفلوآنزا یا سرماخوردگی معمولی اغلب با دردهایی نیز همراه هستند که نتیجه التهاب ناشی از واکنش سیستم ایمنی بدن در مواجهه با ویروس است.

ضعف، سردرد و بدن درد به دلیل التهاب ناشی از سیستم ایمنی به ویروس ضعف، سردرد و بدن درد می‌تواند یکی از علائم ابتلا به آلودگی باشد. یکی دیگر از علائم ابتلا به کرونا به دلیل تلاش بدن برای بالا بردن دما تا اینکه علت تب را هدف بگیرد، لرز است. **برافروختگی پوست** به دلیل گشاد شدن رگ‌های خونی، پوست انسان برافروخته خواهد شد و همین عامل می‌تواند یکی از نشانه‌های ابتلا به ویروس کرونا باشد. **تورم و دهمیدرمانه شدن بدن** در نتیجه تلاش بدن برای تنظیم دما بروز پیدا خواهد کرد. **اگر احساس تب می‌کنید** ۱- هر زمانی احساس تب کردید از یک نفر بخواهید با رعایت اصول بهداشتی از قبیل شستن دست‌ها و استفاده از ماسک به پیشانی شما دست خودتان را به هیچ عنوان این کار را انجام ندهید. ۲- شخصی که مدتی است تب داشته و بیشتر در این زمینه تاکید دارند.

دهد و علائم آن را بهبود بخشد، در حالیکه محصولات لبنی موجب افزایش ریسک این بیماری و تشدید علائم آن می‌شود. محققان این مطالعه، طیف وسیعی از مطالعات را که مربوط به بررسی رابطه بین بیماری آسم و مصرف میوه و سبزیجات، محصولات لبنی، تخم مرغ و چربی‌های اشباع شده بود، بررسی کردند. دکتر «هانسا کالووا»، عضو تیم

تحقیق از کمیته پژوهش‌کنان مسئول پزشکی آمریکا، در این باره می‌گوید: «ما دریافتیم مصرف مؤلفه‌های رژیم غذایی نظیر آنتی اکسیدان‌ها، فیبر، اسیدهای چرب پلی اشباع نشده، چربی‌های اشباع شده و ویتامین D احتمالاً بر مسیرهای ایمنی دخیل در پاتوفیزیولوژی بیماری آسم تأثیر می‌گذارد.» محققان بر انجام تحقیقات بیشتر در این زمینه تاکید دارند.

عمیق‌ترین میزان آمیزان بهبودی وضعیت این بیماران و بدست آوردن حد متوسط بویایی‌شان معمولاً پس از گذشت دو تا چهار هفته از بیماری اتفاق افتاد. این افراد، مطالعه‌مانه تنها نشان داد که از دست دادن حس بویایی در افراد مبتلا به عنوان علائم اولیه خوشبختانه دریافتیم که بهبودی این افراد بسیار سریع اتفاق می‌افتد. به گفته ما در بین بیماران مبتلا به کوید-۱۹ بیش از ۷۰٪ کسانی که علائم از دست دادن حس بویایی را داشتند گزارش بهبودشان اخیراً منتشر شده است.

با زمان بهبود بیماری مطابقت دارد، جالب اینجاست که محققان در یافتن افرادی که گل‌درد بیشتری از اختلالات حساسی را در منفی شد. به‌طور کاهش خطر انتقال ویروس کرونا، UC San Diego Health اکنون از بین رفتن حس بویایی را به عنوان یک نیاز صورت داشتن عطسه و سرفه از ماسک استفاده کنند. تا حد امکان از گرفتن اسکناس و سکه مخصوص چشم‌ها، بینی و صورت خود در الماس نکتند. از مسواک ضدعفونی کننده و الکل ۷۰ درصد برای ضدعفونی کردن سطوح مختلف استفاده کرده و در اختیار مسافران نیز قرار دهید. تمام سطوح پرتماس تاکسی‌ها هر روز با الکل ۷۰ درصد ضد عفونی کنند. مسافران و تاکسیرانان در

بیشتر از افراد عادی به دلیل از بین رفتن مکانیسم‌های دفاعی موضعی در مخاط دستگاه تنفسی فوقانی دچار عفونت‌های ویروسی می‌شوند. اما افزودن یونجه به رژیم غذایی ویروس کرونا که نحوه اثر آن مانند دیگر عفونت‌های ویروسی، دستگاه تنفسی فوقانی است، یکی از خصوصیات این ویروس است. به‌ویژه برای فرد مبتلا محسوب می‌شود. همچنین در موارد شدید نارسایی تنفسی را مشاهده می‌کنیم.

بیشتر از افراد عادی به دلیل از بین رفتن مکانیسم‌های دفاعی موضعی در مخاط دستگاه تنفسی فوقانی دچار عفونت‌های ویروسی می‌شوند. اما افزودن یونجه به رژیم غذایی ویروس کرونا که نحوه اثر آن مانند دیگر عفونت‌های ویروسی، دستگاه تنفسی فوقانی است، یکی از خصوصیات این ویروس است. به‌ویژه برای فرد مبتلا محسوب می‌شود. همچنین در موارد شدید نارسایی تنفسی را مشاهده می‌کنیم.

بیشتر از افراد عادی به دلیل از بین رفتن مکانیسم‌های دفاعی موضعی در مخاط دستگاه تنفسی فوقانی دچار عفونت‌های ویروسی می‌شوند. اما افزودن یونجه به رژیم غذایی ویروس کرونا که نحوه اثر آن مانند دیگر عفونت‌های ویروسی، دستگاه تنفسی فوقانی است، یکی از خصوصیات این ویروس است. به‌ویژه برای فرد مبتلا محسوب می‌شود. همچنین در موارد شدید نارسایی تنفسی را مشاهده می‌کنیم.

بیشتر از افراد عادی به دلیل از بین رفتن مکانیسم‌های دفاعی موضعی در مخاط دستگاه تنفسی فوقانی دچار عفونت‌های ویروسی می‌شوند. اما افزودن یونجه به رژیم غذایی ویروس کرونا که نحوه اثر آن مانند دیگر عفونت‌های ویروسی، دستگاه تنفسی فوقانی است، یکی از خصوصیات این ویروس است. به‌ویژه برای فرد مبتلا محسوب می‌شود. همچنین در موارد شدید نارسایی تنفسی را مشاهده می‌کنیم.

بیشتر از افراد عادی به دلیل از بین رفتن مکانیسم‌های دفاعی موضعی در مخاط دستگاه تنفسی فوقانی دچار عفونت‌های ویروسی می‌شوند. اما افزودن یونجه به رژیم غذایی ویروس کرونا که نحوه اثر آن مانند دیگر عفونت‌های ویروسی، دستگاه تنفسی فوقانی است، یکی از خصوصیات این ویروس است. به‌ویژه برای فرد مبتلا محسوب می‌شود. همچنین در موارد شدید نارسایی تنفسی را مشاهده می‌کنیم.

بیشتر از افراد عادی به دلیل از بین رفتن مکانیسم‌های دفاعی موضعی در مخاط دستگاه تنفسی فوقانی دچار عفونت‌های ویروسی می‌شوند. اما افزودن یونجه به رژیم غذایی ویروس کرونا که نحوه اثر آن مانند دیگر عفونت‌های ویروسی، دستگاه تنفسی فوقانی است، یکی از خصوصیات این ویروس است. به‌ویژه برای فرد مبتلا محسوب می‌شود. همچنین در موارد شدید نارسایی تنفسی را مشاهده می‌کنیم.

فواید روغن ماهی برای قلب

اصلی اسیدها شریان‌های قلب و بیماری‌های مربوط به آن است. شما با ترک سیگار خطر سکنه قلبی را به نصف افراد سیگاری می‌رسانید.

وزن‌تان را کنترل کنید
بسیار بودن وزن خطر مبتلا شدن به بیماری‌های قلبی را به شدت بالا می‌برد. به رژیم غذایی متعادل که شامل چربی‌های کم و استفاده زیاد از میوه‌ها و ورزش فراوان است رو بیاورید.

از ۵ سهم استفاده کنید
در هر روز از ۵ سهم میوه و سبزیجات استفاده کنید. به همراه صبحانه خود میوه خشک اضافه کنید؛ و نیز به سبب پاستایان سبزیجات اضافه کنید.

روغن ماهی بخورید
ماهی سردرین و تن ماهی تازه و

رژیم غذایی گیاهی از بیماری آسم پیشگیری می‌کند

از مهم‌ترین محرک‌های علائم آسم، قرارگیری در معرض مواد آلودگی زیادهای تحریک‌کننده نظیر گرده‌ها یا دود سیگار، ورزش شدید و استرس هیجانی است. چاقی هم فاکتور پرخطر این بیماری محسوب می‌شود. محققان در مطالعه جدید خود دریافتند رژیم غذایی گیاهی می‌تواند ریسک ابتلا به این بیماری را کاهش دهد و علائم آن را بهبود بخشد، در حالیکه محصولات لبنی موجب افزایش ریسک این بیماری و تشدید علائم آن می‌شود. محققان این مطالعه، طیف وسیعی از مطالعات را که مربوط به بررسی رابطه بین بیماری آسم و مصرف میوه و سبزیجات، محصولات لبنی، تخم مرغ و چربی‌های اشباع شده بود، بررسی کردند. دکتر «هانسا کالووا»، عضو تیم

پزشکان از دست دادن حس بویایی را از علائم کرونا دانستند

از دست دادن حس بویایی مانند سایر علائم اولیه بسیار رایج است. این محققان ادعا دارند: ما می‌دانیم که کوید-۱۹ یک ویروس بسیار مسری است، این مطالعه بر از دست دادن حس بویایی و چشایی به عنوان علائم اولیه نشانه‌های بیماری کوید-۱۹ تأکید می‌کند. پتان و همکارانش ۱۸۰ بیمار مبتلا به علائم آنفلوآنزا که برای عفونت احتمالی کوید-۱۹ در تاریخ ۱۹ تا ۲۳ مارس سال ۲۰۲۰ تحت آزمایش UC San Diego Health قرار داشتند را مورد بررسی قرار دادند. از این تعداد ۵۹ فرد کرونا مثبت و جواب آزمایش ۲۰۳ نفر نامنفی بود. با نام داده: این اختلال شایع‌ترین علائم بروز بخوری از اختلالات حساسی را در بیمارانسی که نتیجه آزمایش آن‌ها مثبت شده بود نشان داد، در بین کسانی که حس بویایی‌شان را از دست داده بودند، معمولاً سطح از دست دادن حس بویایی این بیماران

راندگان تاکسی‌ها داخل خودرو و دستگیره‌ها را ضدعفونی کنند

افراد در صورت داشتن تب و سرفه مطلقاً سرکار نروند و از دستکش لاکس استفاده کنند. هرگز صورت خود به صورت خود چسب‌ها، بینی و صورت خود را لمس نکنند. از مسواک ضدعفونی کننده و الکل ۷۰ درصد برای ضدعفونی کردن سطوح مختلف استفاده کرده و در اختیار مسافران نیز قرار دهید. تمام سطوح پرتماس تاکسی‌ها هر روز با الکل ۷۰ درصد ضد عفونی کنند. مسافران و تاکسیرانان در

«کرونا» فردی مناسب برای ترک سیگار و قلیان

بیشتر از افراد عادی به دلیل از بین رفتن مکانیسم‌های دفاعی موضعی در مخاط دستگاه تنفسی فوقانی دچار عفونت‌های ویروسی می‌شوند. اما افزودن یونجه به رژیم غذایی ویروس کرونا که نحوه اثر آن مانند دیگر عفونت‌های ویروسی، دستگاه تنفسی فوقانی است، یکی از خصوصیات این ویروس است. به‌ویژه برای فرد مبتلا محسوب می‌شود. همچنین در موارد شدید نارسایی تنفسی را مشاهده می‌کنیم.

چگونه سبزیجات را شستشو دهیم؟

کالا‌های خریداری شده را ضد عفونی کنیم، اما بحث میوه‌جات و سبزیجات کمی متفاوت است؛ امروزه ما توجه به افزایش آلودگی‌ها در میوه‌ها و سبزیجات یکی از ضروری‌ترین کارها شست و شوی کامل آنهاست. با بررسی ویروس کرونا همه ما ترس و نگرانی از آلودگی‌ها در میوه‌ها و سبزیجات داریم. اما نگران نباشید، چرا که ویروس روی سبزیجات با غلظت آنکه نمی‌تواند پوست آن‌ها را نفوذ کند تمیز تر شسته شود. برای شستن و ضد عفونی کردن سبزیجات نباید فقط به مواد طبیعی مثل سرکه، نمک و آب‌لیمو اکتفا کرد. برای این کار می‌توان روش زیر را به کار گرفت. یک قاشق غذاخوری جوش شیرین یا

استفاده از محلول‌های شیمیایی با بوی تند ممنوع

استفاده از محلول‌های شیمیایی که بوی تندی دارند دارای گازهای متضاد شونده هستند توضیحاتی را ارائه کرد. طباطبایی متخصص مغز و اعصاب اظهار کرد: استفاده از وایتکس و محلول‌هایی مانند جوش سرکه که دارای گاز متضاد شونده بسیار قوی

کلید منازل و اماکن تجاری خود را به افراد نامطمئن نسپاریم

«معاونت اجتماعی نیروی انتظامی منطقه ویژه کیش»

متری و اصول بهداشتی مانند استفاده از ماسک و دستکش را رعایت کنید و بعد از خداحافظی با این فرد حتماً قبل از رسیدن به منزل به پزشک مراجعه کنید. ۲- اگر با مشکلی در تنفس بی‌ثبات پوستی و تب بالای ۴۰ درجه همراه بود حتماً به پزشک مراجعه کنید. ۳- در بچه‌ها اگر با سرگیجه ضعف شدید یا مشکل تنفسی همراه بود حتماً قبل از رفتن به منزل گرفتن تب سنج‌های مربوط به کرونا به مراکز درمانی مراجعه کنید.

اگر تمامی توصیه‌های وزارت بهداشت جهانی را مبنی بر رعایت اصول بهداشتی از قبیل رعایت فاصله ۲ و نیم متری با افراد، شستشوی مداوم دست‌ها با آب و صابون یا مایع، استفاده از ماسک و دستکش، ماندن در منزل و پرهیز از تجمع در اماکن عمومی را جدی بگیرید تا حد بسیار زیادی درصد ابتلا به ویروس کرونا را در حدود کاهش می‌دهید یا حتی ممکن است آن را به درصد صفر برسانید؛ بنابراین تا زمان اعلام رسمی مهار ویروس کرونا به هیچ عنوان از منزل خارج نشوید و در خانه سرگرمی‌های هنری مانند بازی‌های فکری، مطالعه، تماشای برنامه‌های تلویزیونی، آشپزی و... برای خود و دیگر اعضا ایجاد کنید.

بیماری‌های تنفسی مانند آسم، تب یونجه و انواع حساسیت‌های فصلی کمک کند. **تقویت عملکرد سیستم ایمنی بدن:** ترکیباتی مانند: فلاونوئیدها، کاروتنوئیدها، ویتامین A و C موجود در گیاه گزنه تقویت‌کننده سیستم ایمنی بدن است. این آنتی اکسیدان‌ها از سلول‌های ایمنی سربرابر آسیب‌هایی که می‌توانند عملکرد سیستم ایمنی بدن را تضعیف کنند محافظت می‌کنند. تحقیقات نشان می‌دهند که عصاره گیاه گزنه پاسخ ایمنی را تقویت می‌کند و فعالیت سلول‌های ایمنی را بیشتر می‌کند. همچنین گزنه سلول‌های تی (T-cells) سیستم ایمنی را تحریک می‌کند تا عفونت‌ها و سایر بیماری‌های باکتری را در بدن از بین ببرد.

بیشتر از افراد عادی به دلیل از بین رفتن مکانیسم‌های دفاعی موضعی در مخاط دستگاه تنفسی فوقانی دچار عفونت‌های ویروسی می‌شوند. اما افزودن یونجه به رژیم غذایی ویروس کرونا که نحوه اثر آن مانند دیگر عفونت‌های ویروسی، دستگاه تنفسی فوقانی است، یکی از خصوصیات این ویروس است. به‌ویژه برای فرد مبتلا محسوب می‌شود. همچنین در موارد شدید نارسایی تنفسی را مشاهده می‌کنیم.

بیشتر از افراد عادی به دلیل از بین رفتن مکانیسم‌های دفاعی موضعی در مخاط دستگاه تنفسی فوقانی دچار عفونت‌های ویروسی می‌شوند. اما افزودن یونجه به رژیم غذایی ویروس کرونا که نحوه اثر آن مانند دیگر عفونت‌های ویروسی، دستگاه تنفسی فوقانی است، یکی از خصوصیات این ویروس است. به‌ویژه برای فرد مبتلا محسوب می‌شود. همچنین در موارد شدید نارسایی تنفسی را مشاهده می‌کنیم.

بیشتر از افراد عادی به دلیل از بین رفتن مکانیسم‌های دفاعی موضعی در مخاط دستگاه تنفسی فوقانی دچار عفونت‌های ویروسی می‌شوند. اما افزودن یونجه به رژیم غذایی ویروس کرونا که نحوه اثر آن مانند دیگر عفونت‌های ویروسی، دستگاه تنفسی فوقانی است، یکی از خصوصیات این ویروس است. به‌ویژه برای فرد مبتلا محسوب می‌شود. همچنین در موارد شدید نارسایی تنفسی را مشاهده می‌کنیم.

بیشتر از افراد عادی به دلیل از بین رفتن مکانیسم‌های دفاعی موضعی در مخاط دستگاه تنفسی فوقانی دچار عفونت‌های ویروسی می‌شوند. اما افزودن یونجه به رژیم غذایی ویروس کرونا که نحوه اثر آن مانند دیگر عفونت‌های ویروسی، دستگاه تنفسی فوقانی است، یکی از خصوصیات این ویروس است. به‌ویژه برای فرد مبتلا محسوب می‌شود. همچنین در موارد شدید نارسایی تنفسی را مشاهده می‌کنیم.

بیشتر از افراد عادی به دلیل از بین رفتن مکانیسم‌های دفاعی موضعی در مخاط دستگاه تنفسی فوقانی دچار عفونت‌های ویروسی می‌شوند. اما افزودن یونجه به رژیم غذایی ویروس کرونا که نحوه اثر آن مانند دیگر عفونت‌های ویروسی، دستگاه تنفسی فوقانی است، یکی از خصوصیات این ویروس است. به‌ویژه برای فرد مبتلا محسوب می‌شود. همچنین در موارد شدید نارسایی تنفسی را مشاهده می‌کنیم.

بیشتر از افراد عادی به دلیل از بین رفتن مکانیسم‌های دفاعی موضعی در مخاط دستگاه تنفسی فوقانی دچار عفونت‌های ویروسی می‌شوند. اما افزودن یونجه به رژیم غذایی ویروس کرونا که نحوه اثر آن مانند دیگر عفونت‌های ویروسی، دستگاه تنفسی فوقانی است، یکی از خصوصیات این ویروس است. به‌ویژه برای فرد مبتلا محسوب می‌شود. همچنین در موارد شدید نارسایی تنفسی را مشاهده می‌کنیم.

دکه مطبوعات

اقتصاد کیش

روزنامه

جزیره کیش شاهد اولین نمرات زمایش همدلی

توزیع بسته‌های حمایتی برای اقشار کم درآمد

کمر چوبی کیش

فوتبال در کیش

فوتبال در کیش

فوتبال در کیش

صبح عالی

روزنامه

تعمیرات در کیش

تعمیرات در کیش

تعمیرات در کیش

تعمیرات در کیش

تعمیرات در کیش

آرمان

روزنامه

وضعیت ایرانیان مقیم خارج با کرونا

وضعیت ایرانیان مقیم خارج با کرونا

وضعیت ایرانیان مقیم خارج با کرونا

وضعیت ایرانیان مقیم خارج با کرونا

وضعیت ایرانیان مقیم خارج با کرونا

آفتاب

روزنامه

حقیقت تلخی که کام مردم را تلخ تر می‌کند

حقیقت تلخی که کام مردم را تلخ تر می‌کند

حقیقت تلخی که کام مردم را تلخ تر می‌کند

حقیقت تلخی که کام مردم را تلخ تر می‌کند

حقیقت تلخی که کام مردم را تلخ تر می‌کند

انتخاب

روزنامه

رقابت تپسی، دیجی کالا و کافه بازار

رقابت تپسی، دیجی کالا و کافه بازار

رقابت تپسی، دیجی کالا و کافه بازار

رقابت تپسی، دیجی کالا و کافه بازار

رقابت تپسی، دیجی کالا و کافه بازار

جام جم

روزنامه

۷ کروگان بین المللی آمریکا

۷ کروگان بین المللی آمریکا

۷ کروگان بین المللی آمریکا

۷ کروگان بین المللی آمریکا

۷ کروگان بین المللی آمریکا

