

# چند توصیه برای مبتلایان به وسواس فکری-عملی در دوران کرونا

شرایط در شیوع کرونا ویروس برای افراد دچار اختلال وسواس فکری-عملی (OCD) بسیار سخت تر بوده و می تواند تبدیل به یک کابوس وحشتناک شود.



**اگر دچار نگرانی بابت آسیب زدن به دیگران هستید**  
- توجه داشته باشید که OCD می تواند در زمان شیوع کرونا ویروس این افکار و نگرانی ها را در شما ایجاد کند که ممکن است به دیگران بیماری را انتقال داده باشند یا در آینده به طور عمدی یا تصادفی آن را به دیگران انتقال خواهید داد.  
- اگر دچار این افکار مزاحم شده اید یا به دلیل این افکار دچار اجبار یا اضطراب شده اید، بسا در مانگر خود تماس بگیرید و به او تغییرات ایجاد شده در علائم OCD خود را اطلاع دهید. او می تواند به شما راهکارهایی برای مواجهه با نگرانی های جدید و همچنین تمرین هایی برای غلبه بر آن ها ارائه دهد. در این شرایط با توجه به شرایط خودتان نیاز به مشاوره دارید.

دست ها و سطوح دیگر زمان بگذارد یا یک نفر مشورت کنید تا متوجه شوید آیا رفتار آنان معقول و مورد نیاز است یا تنها به دلیل وسوسه های فکری تمایل به انجام آن دارید. اگر دچار وسواس کمال گرایی هستید - به خود یادآوری کنید که هیچ کس به عقل و منطق خود رجوع نکند.

طوب مرتب در تماس هستند و از تمیز کردن غیر ضروری سطوحی که در تماس روزانه نیستند خودداری کنید. برای مثال اگر تمام روز راد خانه بوده اید و هیچ کسی به خانه نمانده بیشتری را نسبت به دیگر افراد متحمل می شوند. در صورتی که به این اختلال دچار هستید موارد زیر به نقل از پایگاه اطلاع رسانی iocd می تواند با توجه به نوع این اختلال در شما به تفکیک برایتان راهگشا باشد:  
**اگر دچار ترس و وسواس تمیزی هستید**  
- خود را تنها به عمل کردن به یک برنامه اصولی ایمنی و تمیزی بر اساس توصیه های سازمان بهداشتی ملزم کنید و از انجام اقدامات بیشتر خودداری نمایید.  
- سطوح را یک بار در روز تمیز کرده و بیشتر روی سطوحی تمرکز کنید که به

## چطور بدون آزمایش بفهمیم چربی خون داریم؟

**کاهش وزن**  
اگر وزن بالایی دارید، می توانید وزن خود را کاهش دهید تا مقدار HDL افزایش یابد. کاهش HDL خود را به عنوان «چربی اضافی» سبب افزایش یک درصد مقدار ال دی ال می شود.  
**ورزش کردن قبل از خوردن غذای پر چرب**  
قبل از مصرف غذای چرب ورزش کنید تا بتوانید سطح HDL را افزایش دهید.  
**نشدن سیگار**  
برای افزایش HDL، سیگار را ترک کنید.  
**پرهیز از مصرف غذای افزایش دهنده چربی خون**  
مصرف زیاد شکر، آرد، سیب زمینی و برنج سفید سبب افزایش قند خون و باعث کاهش HDL می شود.  
**راهکارهایی برای کاهش مقدار LDL**  
دوری از مصرف زرد چربی های کلسترول، پرهیز از خوردن غذای زیاد و پر کالری، تحرک و فعالیت بدنی، ثابت نگه داشتن وزن، راهکارهایی برای کاهش تری گلیسرید، انجام ورزش منظم و روزانه، داشتن رژیم غذایی کم چرب، استفاده از لبنیات کم چرب، مصرف نکردن چربی های گوشت و پوست مرغ مصرف روغن های گیاهی از قبیل کانولا، ذرت و زیتون به جای روغن حیوانی مصرف غذای پر چرب، پرهیز از مصرف شیرینی و نوشیدنی های شیرین، آهسته خوردن غذا و خوب جویدن و متعادل نگه داشتن وزن به کاهش مقدار LDL کمک می کنند.  
**چه رژیم غذایی به کاهش چربی خون کمک می کند؟**  
برای کاهش چربی خون به جای مواد سرخ کردنی مواد غذایی بخارپز یا آبپز استفاده کنید.  
از مصرف سیب زمینی، جگر، زرده تخم مرغ، چیس، پفک، روغن جامد، بستنی، شیرینی و قند زیاد دوری کنید.  
شیر کم چرب مصرف کنید.  
به جای گوشت قرمز و پرچرب از گوشت های سفید مانند مرغ و ماهی استفاده شود.  
سیر خام و سبزیجاتی مانند کاهو و میوه های مانند کلابی، پرتقال، گریپ فروت و سیب مصرف نمایید.  
مواد غذایی گیاهی مانند حبوبات و غلات، کدو، شویب مصرف کنید.  
از گیاهان دارویی مانند سیاه دانه، آویشن، سویا، گشنیز، سبزیجاتی مانند شویب، دم کرده لیمو عمانی و پودر زنجبیل استفاده کنید.

نیاز دارند برای ساخت و نگه داری سلول ها، برخی هورمون ها، ساخت ویتامین D و جذب ویتامین های محلول در چربی کلسترول نیاز است.  
**کلسترول بد چیست؟**  
LDL کلسترول بد هم توسط بدن ساخته شده و هم بدن این لیپوپروتئین را از طریق غذای غنی از کلسترول مانند گوشت قرمز و محصولات لبنی جذب می کند. این ذرات کلسترول با ترکیب با چربی ها و مواد دیگر خون و اتصال به دیواره رگها، سبب انسداد شریان ها می شوند. کلسترول بد با کاهش جریان خون فرد را دچار بیماری های قلبی، حمله قلبی یا سکته مغزی می سازد.  
**VLDL چیست؟**  
VLDL دارای بالاترین میزان تری گلیسرید است و مانند LDL ذرات کلسترولی را بزرگ تر نموده و سبب می شود رگ های خونی تنگ و باریک شود. اگر دارای VLDL بالا هستید، باید در مان را آغاز کنید زیرا، VLDL حاوی مقادیر زیادی تری گلیسرید است.  
**کلسترول خوب، سپر محافظی برای قلب**  
HDL یا لیپوپروتئین با چگالی بالا که آن را با کلسترول خوب می شناسند، کلسترول مضر را به کبد بر می گرداند. این نوع کلسترول اثر محافظتی برای قلب دارد.  
**مقدار نرمال چربی خون چقدر است؟**  
مقدار مناسب تری گلیسرید کمتر از ۱۵۰ میلی گرم در دسی لیتر می باشد.  
مقدار مناسب کلسترول کمتر از ۲۰۰ میلی گرم در دسی لیتر است.  
**نکات ضروری در آزمایش چربی خون**  
با یک آزمایش خون ساده شما می توانید مقدار لیپید خون (کلسترول تری گلیسرید) خود را اندازه گیری کنید. برای آزمایش سطح تری گلیسرید و کلسترول، ۱۲ ساعت پیش از آزمایش خون چیزی به جز آب آشامیدنی نخورید. چربی های خون کلسترول و تری گلیسرید را در واحد های به نام میلی مول در لیتر خون T، کراه می شود. هدف کلی این است که: کل سطح کلسترول زیر ۲۰۰ mg/dL، سطح LDL زیر ۱۳۰ mg/dL، سطح HDL بالاتر از ۴۰ mg/dL، سطح تری گلیسرید زیر ۱۵۰ mg/dL.  
اگر دچار حمله قلبی شده اید هر سال میزان چربی خون خود را اندازه بگیرید. در صورتی که کلسترول شما بیش از ۲۰۰ mg/dL است و دچار آرتروز صدری یا حمله قلبی شده اید، داروهای کاهش کلسترول معمولاً استاتین «به عنوان مثال سیمواستاتین، آتوواستاتین» مصرف کنید. اگر چربی خون شما،

**گروه تغذیه و سلامت**- بدن انسان برای سوخت و ساز به چربی نیاز دارد، اما میزان چربی خون در بدن باید در حد نرمال باشد. بالا رفتن مقدار کلسترول و یا تری گلیسرید از حد طبیعی سبب تجمع چربی در دیواره رگ ها و ابتلا به بیماری چربی خون می شود.  
مصرف غذای فست قودی، غذای چرب و سرخ شده و ناسالم سبب افزایش چربی خون می شود. در صورت ابتلا به چربی خون بالا شما مستعد بیماری های قلبی و عروقی نیز می باشید.  
**انواع اصلی چربی های موجود در خون**  
انواع اصلی چربی های موجود در خون عبارت است از کلسترول و تری گلیسرید می باشند.  
**تری گلیسرید**  
تری گلیسرید، چربی است که از طریق خوردن غذای مضر با کالری زیاد وارد بدن می شود. بدن مقدار اضافی کالری را تبدیل به تری گلیسرید کرده و در سلول های چربی ذخیره می سازد. برخی از تری گلیسرید های مضر عملکرد چربی خون را ضعیف می کنند، اما تری گلیسرید بیش از حد، ناسالم است. عوامل افزایش دهنده تری گلیسرید خون عبارتند از: چاقی و اضافه وزن، نداشتن تحرک، سیگار کشیدن، مصرف الکل، داشتن رژیم غذایی پر چرب و پر کالری، فرد دارای تری گلیسرید بالا، LDL بالا و HDL پایینی دارد.

**گروه تغذیه و سلامت**- بدن انسان برای سوخت و ساز به چربی نیاز دارد، اما میزان چربی خون در بدن باید در حد نرمال باشد. بالا رفتن مقدار کلسترول و یا تری گلیسرید از حد طبیعی سبب تجمع چربی در دیواره رگ ها و ابتلا به بیماری چربی خون می شود.  
مصرف غذای فست قودی، غذای چرب و سرخ شده و ناسالم سبب افزایش چربی خون می شود. در صورت ابتلا به چربی خون بالا شما مستعد بیماری های قلبی و عروقی نیز می باشید.  
**انواع اصلی چربی های موجود در خون**  
انواع اصلی چربی های موجود در خون عبارت است از کلسترول و تری گلیسرید می باشند.  
**تری گلیسرید**  
تری گلیسرید، چربی است که از طریق خوردن غذای مضر با کالری زیاد وارد بدن می شود. بدن مقدار اضافی کالری را تبدیل به تری گلیسرید کرده و در سلول های چربی ذخیره می سازد. برخی از تری گلیسرید های مضر عملکرد چربی خون را ضعیف می کنند، اما تری گلیسرید بیش از حد، ناسالم است. عوامل افزایش دهنده تری گلیسرید خون عبارتند از: چاقی و اضافه وزن، نداشتن تحرک، سیگار کشیدن، مصرف الکل، داشتن رژیم غذایی پر چرب و پر کالری، فرد دارای تری گلیسرید بالا، LDL بالا و HDL پایینی دارد.

## از تفاوت کرونا، آنفلوآنزا و آلرژی چه می دانید؟

**گروه تغذیه و سلامت** - کرونا با آنفلوآنزا و آلرژی تفاوت هایی دارد که دانستن آن ها برای همه افراد بسیار مهم و ضروری است.  
سازمان جهانی بهداشت طی اطلاعیه ای اعلام کرد که مهم ترین و بازرترین علائم کرونا تب، تنگی نفس و سرفه است و نشانه های دیگر نظیر بدن درد، عارضه چشم صورتی و مشکلات پوستی در کنار این ۳ مشکل ممکن است در فرد مبتلا دیده شود.  
با این حال بسیاری از افراد پس از مشاهده هر علائمی به سرعت در مراکز درمانی حاضر می شوند، اما به گفته کادر پزشکی بیمارستان ها این کار به شدت اشتباه بوده و ممکن است تنها سرماخوردگی ساده، آنفلوآنزا و یا آلرژی باشد که با فرد با حضور در مراکز درمانی، خود را در معرض ابتلا به کرونا قرار می دهد. کادر درمانی بیمارستان ها و متخصصان عفونی توصیه می کنند افراد به هیچ عنوان پس از مشاهده این علائم از خانه خارج نشوند و با ماندن در منزل و استراحت و وضعیت جسمانی خود را به حالت عادی برگردانند.  
استرس در این روزهای کرونایی یکی از خطرناک ترین عواملی است که ممکن است فرد را به سمت افکار منفی سوق دهد بنابراین تمامی اخبار مربوط به کرونا یا هر خبر دیگری را از منابع معتبر دنبال کنید تا فرق میان آنفلوآنزا، کرونا، آلرژی، سرماخوردگی و ... را بشناسید.  
مهم ترین علائم کرونا تب، تنگی نفس، سرفه خشک و خستگی است. در صورتی که این نشانه ها مدت طولانی در بدن شما ماندگار نشوند، حتما به منظور بررسی وضعیت جسمانی به مراکز درمانی مراجعه کنید و قبل از رفتن به این مراکز حتما چرخه روزی را برای استراحت در خانه اختصاص دهید.  
**آنفلوآنزا**  
خارش و التهاب گلو، تب، خستگی و سرفه خشک از علائم ابتلا به آنفلوآنزا هستند و همانطور که می دانید علائمی نزدیک به کرونا دارند، اما تمامی تا با قطعیت هر نشانه ای را ابتلا به کرونا ویروس دانست. تفاوت کرونا، آنفلوآنزا و آلرژی در یک نگاه  
**آلرژی**  
عطسه، گرفتگی صدا، قرمزی چشم، خارش و حساسیت های پوستی از نشانه های آلرژی هستند که بیشتر افراد را به خصوص در نیمه اول سال درگیر می کند.  
**سرماخوردگی**  
آبریزش بینی، عطسه، گرفتگی صدا، قرمزی چشم، خارش و حساسیت های پوستی، خارش و التهاب گلو از علائم سرماخوردگی هستند که می تواند بلافاصله پس از مشاهده کردن این علائم با مصرف قرص یا ماسک های خانگی آن ها رها بپوشد، بخشد، البته نافته نمائند که نباید در مصرف قرص یا ویتامین ها زیاده روی کنید؛ چرا که ممکن است شانس ابتلا به ویروس کرونا را افزایش دهد.



### د که مطبوعات

اقتصادش

روزنامه

برنامه ریزی برای جهش تولید در صنایع بزرگ هرمزگان

کوه فرشی در کرمان

### اقتصادش

روزنامه

برنامه ریزی برای جهش تولید در صنایع بزرگ هرمزگان

کوه فرشی در کرمان

### اقتصادش

روزنامه

برنامه ریزی برای جهش تولید در صنایع بزرگ هرمزگان

کوه فرشی در کرمان

## نشستن بسته های مواد غذایی مانعی برای ورود کرونا به منزل

**گروه تغذیه و سلامت** - متخصص بهداشت و ایمنی مواد غذایی گفت، نشستن سطح بیرونی بسته های مواد غذایی از انتقال ویروس کرونا به منزل خودداری می کند.  
هدایت حسینی ضمن توصیه و تاکید خرید مواد غذایی بسته بندی شده به شهروندان افزود: مصرف کنندگان حتما از مواد غذایی بسته بندی شده استفاده کنند و از خرید مواد غذایی فله ای خودداری کنند.  
**ضرورت نشستن سطح مواد غذایی بسته بندی شده با آب و صابون**  
وی همچنین درباره نحوه نگهداری مواد غذایی خریداری شده که از فروشگاه وارد منزل می شود هم تصریح کرد: به دلیل

### اقتصادش

روزنامه

برنامه ریزی برای جهش تولید در صنایع بزرگ هرمزگان

کوه فرشی در کرمان

### اقتصادش

روزنامه

برنامه ریزی برای جهش تولید در صنایع بزرگ هرمزگان

کوه فرشی در کرمان

### اقتصادش

روزنامه

برنامه ریزی برای جهش تولید در صنایع بزرگ هرمزگان

کوه فرشی در کرمان

## سردی پرنج را با مصرف این خوراکی از بین ببرید

**گروه تغذیه و سلامت** - خرما بسیار مغذی و توصیه شده می باشد و به عنوان غذایی کامل از آن نام برده شده است. در این بیماری های خاص بی نظیر خرما برای سلامتی آشنا شوید.  
همچنین بهتر است بدانید که پرنج به علت طبع سردش موجب بیماری های نظیر MS و پارکینسون میشود و خرما به علت طبع گرمی که دارد عوارض سردی برنج را از بین میرد! پس حتما بعد پرنج خرما میل کنید.  
خرما، میوه ای با طبع گرم با خواص بسیار زیاد، این میوه برای رفع خشونت بسیار عالی است. همچنین برای کسانی که از بیماری کلیوی رنج میبرند استفاده از خرما برای تقویت کلیه را پیشنهاد میکند. درد کمر و مفاصل با استفاده از شربت خرما تسکین پیدا میکند.  
**خواص بی نظیر خرما:**  
اگر خرما با شنبلیله خورده شود جهت سنگ مثانه مفید است.  
کسانی که می خواهند سنگ مثانه شان خرد شود از دم کرده آن استفاده کنند (دم کرده هسته خرما) و دم کرده آن بسیار قایض است و کسانی که بیوست دارند سعی کنند در هنگام استفاده از دم کرده خرما از غذاهای ساده و ملین استفاده کنند.  
به خاطر وجود ویتامین B در خرما میوه خوبی برای تعادل اعصاب و نیز یادش است.  
فسفری که در خرما وجود دارد باعث سر زنده نگاه داشتن سلول های عصبی می شود.  
برای کمبود آهن بسیار مفید است.  
از ابتلا به سرطان معده نگاه می دارد.  
میزم و فسفری که در خرما وجود دارد تقویت کننده اعمال فکری است.



### اقتصادش

روزنامه

برنامه ریزی برای جهش تولید در صنایع بزرگ هرمزگان

کوه فرشی در کرمان

### اقتصادش

روزنامه

برنامه ریزی برای جهش تولید در صنایع بزرگ هرمزگان

کوه فرشی در کرمان

### اقتصادش

روزنامه

برنامه ریزی برای جهش تولید در صنایع بزرگ هرمزگان

کوه فرشی در کرمان

### اقتصادش

روزنامه

برنامه ریزی برای جهش تولید در صنایع بزرگ هرمزگان

کوه فرشی در کرمان

### اقتصادش

روزنامه

برنامه ریزی برای جهش تولید در صنایع بزرگ هرمزگان

کوه فرشی در کرمان

### اقتصادش

روزنامه

برنامه ریزی برای جهش تولید در صنایع بزرگ هرمزگان

کوه فرشی در کرمان

**بستن کمر بند ایمنی و استفاده از کلاه ایمنی، خطرات ناشی از تصادفات را به حداقل خواهد رساند**

«معاونت اجتماعی نیروی انتظامی منطقه ویژه کیش»

