راهکارهای مدیریت تنهایی و عصبانیت در روزهای کرونایی

گروه تغذیه و سلامت – یک دکترای روانشناسی درباره راهکارهای مدیریت تنهایی و عصبانیت در روزهای کرونایی توضیحاتی را ارائه کرد.

طاهر علیزاده دکترای تخصص مشاوره و روانشناسی گفت: همه گیری ویروس کرونا باعث ایجاد شرایط و سبک زندگی جدیدی شده است که آشنایی کامل نسبت به آن نداریم. سازگاری و کنارآمدن با این شرایط، نیازمند کسب مهارت‌های جدید است. اگر بتوانیم با شرایط قرنطینه و در خانه ماندن سازگاری پیدا کنیم؛ به سلامتی خود، کنترل این ویروس و همیاری با جامعه پزشکی کشور کمک کرده ایم.

او در ادامه افزود: هدف برخی افراد که در این شرایط زمانی به دلایل مختلف از منزل خارج می‌شوند، بی توجهی به قوانین نیست؛ بلکه نسبت به مهارت در خانه ماندن آگاهی کامل ندارند. از جمله مسائل اصلی که افراد را نسبت به در خانه ماندن بی توجه می کند، می توان به تعارض و اختلال‌های خانوادگی اشاره کرد. برخی از مردم به خصوص قشر نوجوان، به دلیل افزایش اختلاف در خانواده و آستانه تحمل پایین؛ وارد محیط بیرون از منزل می‌شوند و از این طریق اجتناب برای مقابله با اختلاف‌های خانوادگی تلاش می‌کنند. این دکترای تخصص روانشناسی مطرح کرد: می توان اصلی‌ترین موضوع در اختلاف‌های خانوادگی را امر و نهی‌های بی دلیل در خانواده برشمرد. بعد از آگاهی نسبت به این موضوع می توانیم آن را تحت کنترل خود قرار دهیم؛ به عنوان مثال پدر خانواده در حال انجام یک فعالیت است که با سرزنش و امر و نهی همسر خود رو به رو می‌شود. در واقع اجازه آزادی عمل از همسر گرفته و این امر باعث شروع یک اختلاف و ناراحتی در خانواده می‌شود. با کاهش امر و نهی و کنترل موضوع‌های متخلف، تنش در خانواده کم می‌شود. علیزاده گفت: از دیگر مهارت‌های روزهای در خانه ماندن، توجه به مرزهای خانواده است. در واقع معنی خانواده با ارتباط‌های خانوادگی پیوند خورده است و توجه به مرزها به معنای نادیده گرفتن این ارتباط‌ها نیست؛ بلکه توجه به مرزهای داخل خانه و استقلال همه اعضا بسیار حائز اهمیت است. به عنوان مثال افراد بیرون، اجازه دخالت در فضای بین زن و شوهری یک خانواده را ندارند یا اینکه به دلیل رابطه بین پدر و فرزندی، رابطه بین زن و شوهری را نادیده گرفت؛ بنابراین حفظ مرزهای خانواده و توجه به استقلال تمام اعضا، می تواند از میزان تنش و اختلاف‌ها کاهش دهد. او بیان کرد: از جمله نکات مهم می توان به نیازهای کودک خانواده مانند بازی و تخلیه انرژی اشاره کرد. بیشتر والدین در این شرایط، تحمل این میزان شلوغی و بازی را ندارند و در نهایت با عصبانیت رو به رو می‌شوند. اما با خلاقیت‌های کوچک مانند هم بازی شدن با کودک، می توانیم در کاهش اختلاف‌ها و تقویت ارتباط بین اعضای خانواده موثر باشیم. شفافیت در پیام و صحبت‌ها از دیگر نکات حائز اهمیت است. در واقع بی توجهی به انتخاب کلمات باعث بسیاری از سوء تفاهم و اختلاف‌ها می‌شود.

به عنوان مثال زمانی که همسر شما درخواست می کند تا یک وسیله در منزل را تعمیر کنید، در ذهن خود جمله "هر موقع حس کار را داشتم" شکل می گیرد؛ اما در جواب به همسر خود می گویید "تا ببینم چی میشه" و این ابهام و عدم شفافیت باعث کلافگی و عصبانیت می‌شود. همچنین سعی کنیم مسئولیت تمام کارهای منزل بر دوش یک نفر نباشد و برای بهبود ارتباط بین اعضای خانواده، در کارها مشارکت داشته باشیم.

این دکترای روانشناسی در ادامه افزود: توصیه می‌شود زمان بروز اختلاف و مشکل‌های خانوادگی، خود را با حالت هیجانی و عصبانیت رو به رو نکنیم و با مدیریت، همدلی و رویکرد راه حل محور برای حل موضوع تلاش کنیم. بی توجهی به واقعیت‌های جامعه و تمرکز نسبت به شایعه‌های فضای مجازی به طور مستقیم بر عملکرد ذهن تاثیر منفی می گذارد و استرس و نگرانی در خانواده‌ها افزایش پیدا می کند. در واقع ماه مبارک رمضان یک فرصت بسیار مناسب است تا بتوانیم توانایی‌های خود مانند تحمل، کنترل و ذهن آگاه بودن را تقویت کنیم و ظرفیت تنهایی خود را افزایش دهیم. علیزاده در پایان تشریح کرد: توجه به تکالیف خود ساخته، بسیار مهم است. در واقع می توانیم از خلاقیت و این فرصت در خانه ماندن برای رشد شخصی خود در زمینه‌های اخلاقی، درسی و ورزشی استفاده کنیم. البته این تمرین‌ها را باید با توجه به ظرفیت و میزان توان خود انجام دهیم تا در مرحله اول با شکست و احساس ناکامی رو به رو نشویم.

استفاده از دستکش، ضرورت شستن دست‌ها را برطرف نمی کند

گروه تغذیه و سلامت – یک فوق تخصص ریه و مراقبت‌های ویژه بیمارستان لقمان حکیم با اشاره به اینکه پوشیدن دستکش ضرورت شست و شوی دست را برطرف نمی کند، گفت: زمانی که از دستکش استفاده می کنید قبل از خوردن و آشامیدن و بعد از رسیدن به منزل حتما باید دست‌هایتان را بشویید.

دکتر مجید مختاری با اشاره به شیوع اپیدمی ویروس کووید ۱۹، اظهار کرد: پیشگیری مهم‌ترین راه مقابله با کروناست و شست و شوی دست ساده‌ترین و موثرترین راه مبتلا نشدن به این بیماری است.

این فوق تخصص ریه، شست‌وشوی مکرر دست‌ها را راهکار بهتری نسبت به استفاده از دستکش دانست و خاطرنشان کرد: در تماس با هر سطحی شستن دست به مدت ۲۰ ثانیه با آب و صابون ضروری است. عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، به افرادی که برای فعالیت‌های ضروری از منزل بیرون می‌روند نیز توصیه کرد: از مایعی که دست‌کم ۶۰ درصد الکل دارد، استفاده کنید و به مدت ۳۰ ثانیه آن را به دست‌تان بمالید تا مطمئن شوید که همه جا را پوشش داده‌اید.

به گفته این فوق تخصص ریه، در هر دو روش شست‌وشوی دست با آب و صابون و یا مایع ضدعفونی کننده، در صورتی که درست انجام شوند، در نابودی اغلب میکروب‌ها بسیار مؤثر هستند. اگر در بیرون از خانه هستید، استفاده از ضدعفونی کننده‌های دست اغلب بسیار راحت‌تر است. وی افزود: متاسفانه ویروس کرونا به مدت طولانی در ته کفش باقی می‌ماند، بنابراین توصیه می‌شود خطی را در ورودی درب آپارتمان در نظر بگیرید و هرگز با کفش داخل منزل نشوید.

این فوق تخصص ریه و مراقبت‌های ویژه بیمارستان لقمان حکیم با یادآوری این موضوع که ویروس کرونا به وسیله مجاری تنفسی و یا از طریق سطوح آلوده قابل انتقال است، اظهار کرد: از دست زدن به صورت، چشم و بینی در محیط‌های شلوغ و خصوصا با دست آلوده پرهیز کنید.

به گزارش روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، دکتر مختاری با بیان این که ضدعفونی سطوح خصوصا سطوحی که به صورت مشترک استفاده می‌شود با محلول‌های بر پایه الکل ضرورت دارد، تاکید کرد: ویروس کووید ۱۹ با مایع ظرفشویی، آب و صابون و مایع لباس‌شویی نیز از بین می‌رود. وی با بیان اینکه ماندگاری ویروس کرونا بین شش ساعت تا سه روز ثابت شده است، توضیح داد: این اطلاعات این پیام را به ما می‌دهد که کاملا هوشیار باشیم و رعایت بهداشت فردی و توصیه‌ها را جدی بگیریم.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، در ادامه با بیان این که استفاده از ماسک‌های ساده معمولا با رعایت فاصله دو متری می تواند حفاظت ایجاد کند، گفت: افرادی که به کرونا مبتلا شده‌اند ضرورت دارد حداقل ۱۴ روز در قرنطینه باشند و از ظروف و وسایل شخصی خود استفاده کنند. از روش‌های درست برای سرفه یا عطسه استفاده کنید، دهان و بینی خود را با آرنج خم شده یا دستمال کاغذی بپوشانید و بلافاصله دستمال مورد استفاده را در سطل آشغال بیندازید و سپس دست‌ها را بشویید. پرهیز از لمس کردن صورت (دهان، بینی، چشم‌ها)، تمرین رعایت فاصله اجتماعی و پرهیز از بغل کردن یا بوسیدن افراد، پرهیز از سهیم کردن غذا، ظروف، لیوان‌ها و حوله‌ها از دیگر مواردی بود که عضو هیئت علمی دانشگاه برای پیشگیری از کرونا به آن اشاره کرد.

چه نکاتی را باید هنگام ورزش با ماسک رعایت کنیم؟

■ در دوران همه‌گیری ویروس کرونا استفاده از ماسک هنگام انجام تمرینات ورزشی و رعایت برخی نکات برای حفظ سلامتی افراد ضروری است.

گروه تغذیه و سلامت – در دوران همه‌گیری ویروس کرونا می‌توانید به ورزش روزمره خود پایبند باشید و برای اطمینان از امنیت خود می‌توانید به ورزش در خانه ادامه دهید، اما برای کسانی که مشتاق ورزش کردن در بیرون از خانه هستند، یک سوال بزرگ مطرح است که آیا با ماسک هم می‌توان ورزش کرد؟

اگر می‌خواهید هنگام ورزش کردن در خارج از خانه از ماسک استفاده کنید، برای دریافت اکسیژن کافی و در امان ماندن از کرونا ویروس باید نکاتی را رعایت کنید.

مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها (CDC) به همه افراد توصیه کرده است که در مکان‌های عمومی به خصوص مکان‌هایی که رعایت فاصله اجتماعی در آنجا امکان‌پذیر نیست، از ماسک‌های پارچه‌ای استفاده کنند.

همچنین چندین کشور و برخی از مناطق ایالات متحده پوشیدن ماسک را اجباری کرده‌اند، ما نمی دانیم چه زمانی شیوع ویروس کرونا به پایان می‌رسد و چه زمانی سالن‌های ورزشی مجددا باز می‌شوند، بنابراین با رعایت برخی نکات و استفاده از ماسک می‌توانیم به انجام تمرینات ورزشی خود در خارج از خانه مانند سایر فعالیت‌های روزانه ادامه دهیم.

هنگام ورزش با ماسک صورت چه اتفاقی می‌افتد؟

اسکات مک آفی، متخصص فیزیوتراپ و ارتوپدی، گفت: در مقایسه با تنفس طبیعی، پوشیدن هر نوع ماسک محافظتی باعث کاهش جریان هوا به ریه‌ها می‌شود و کمبود اکسیژن در ریه‌ها به معنای کمبود اکسیژن در خون و ماهیچه‌های بدن است، همین مسئله باعث می‌شود که ورزش کردن در این شرایط دشوار باشد.

این متخصص ارتوپدی ادامه داد: ماسک‌های مختلف بسته به ضخامت‌شان، می‌توانند در ورود جریان هوا محدودیت‌های مختلفی ایجاد کنند. با ورود هوای کمتر، بدن هم برای تبدیل گلوکز (قند) به انرژی از اکسیژن کمتری برخوردار است.

به گفته مک آفی هر فردی، حتی افرادی که از تناسب اندام بالایی برخوردارند، در هنگام ورزش کردن با ماسک زودتر خسته می‌شوند.

بدن بعد از چند هفته به ورزش با ماسک عادت می‌کند

این متخصص ارتوپدی افزود: طی چند هفته ورزش با ماسک بدن به این نوع فعالیت ورزشی عادت می‌کند، اما این کار نیاز به زمان دارد. او ادامه داد: در روزهای اول ورزش با ماسک اگر در هنگام ورزش احساس سرگیجه، عدم تعادل یا خستگی بیش از حد داشتید، ورزش را متوقف کنید.

آیا ورزش کردن با ماسک ایمن است؟

طبق گفته گریسون ویکام متخصص فیزیوتراپی به طور کلی برای بیشتر افراد پوشیدن ماسک در هنگام ورزش کردن مشکلی ندارد. ویکام ادامه داد: اکثر افراد می‌توانند همه کارهای روزانه خود از جمله ورزش کردن را با ماسک انجام دهند، اما باید هنگام ورزش کرد به طور مرتب وضعیت خود را بررسی کنید و مراقب علائم خاصی مانند سبکی سر، سرگیجه، بی حسی یا تنگی نفس باشید. این متخصص فیزیوتراپی درباره افرادی با مشکل قلبی و عروقی یا تنفسی رو به رو هستند، گفت: این افراد هنگام انجام تمرینات ورزشی با ماسک باید احتیاط کنند، شدت بیماری آن‌ها مشخص می‌کند که آیا استفاده از ماسک توسط این افراد هنگام ورزش مناسب است یا خیر.

او با اشاره به افرادی که بیماری زمینه‌ای تنفسی دارند، گفت: این افراد بهتر است که بدون ماسک در خانه ورزش کنند. افرادی که با بیماری‌های زمینه‌ای مانند آسم، اختلال انسداد مزمن ریوی (COPD)، برونشیت، فیبروز کیستیک، فیبروز ریوی و هرگونه شرایط دیگر که بر قلب یا ریه‌ها تأثیر می‌گذارد، مواجه هستند باید قبل از انجام تمرینات ورزشی با ماسک با پزشک خود مشورت کنید.

ماسک و ورزش

او بیان کرد: همچنین افرادی که می‌خواهند ورزش را شروع کنند یا مدت طولانی ورزش نکرده اند، باید هنگام پوشیدن ماسک صورت در هنگام ورزش توجه بیشتری داشته باشند.

به گفته ویکام این افراد باید شدت تمرین خود را کنترل کنند و آن را در سطح پایین یا متوسط نگه دارند تا از علائمی مانند سرگیجه و غش کردن جلوگیری کنند.

ویکام گفت: به دلیل افزایش مقاومت در برابر تنفس در هنگام ورزش با ماسک طبیعی است که سریعتر از زمانی که از ماسک استفاده نمی‌کنید، تنفس کنید و نفس کم بیارید، علاوه بر این، شاید به علت استفاده از ماسک نتوانید با شدت گذشته ورزش کنید.

او با بیان اینکه هنگام پوشیدن ماسک باید انتظار کاهش عملکرد در تمرین را داشته باشید، گفت: بنابراین سطح تمرین با ماسک کمتر از زمانی است که از ماسک استفاده نمی‌کنید. به گفته این متخصص ارتوپدی کسی که سطح آمادگی بدنی بالایی داشته باشد، ممکن است سختی ورزش با ماسک را کمتر از کسی که تازه شروع به ورزش کرده است، احساس کند، اما حتی این افراد در هنگام استفاده از ماسک قادر به انجام تمرینات مانند گذشته نخواهند بود. ویکام افزود: اگر احساس سرگیجه داشتید یا راحت نتوانستید تنفس کنید، باید بنشینید و استراحت کنید. اگر این حالت زود برطرف نشود باید ماسک را دربیاورید، تا بتوانید به طور طبیعی نفس بکشید.

چگونه هنگام ورزش با ماسک احساس محدودیت نکنیم؟

ویکام گفت: با پوشیدن ماسک نمی‌توانید احساس محدودیت نکنید، اما اگر با ماسک ورزش کنید ریه‌ها و قلب شما بیشتر فعالیت می‌کنند تا بتوانید راحت‌تر نفس بکشید. هرچه بیشتر با ماسک ورزش کنید، بدن شما به کاهش جریان اکسیژن عادت می‌کند.

چگونه از دریافت اکسیژن کافی مطمئن شویم؟

این متخصص فیزیوتراپی گفت: تا زمانی که مشکل تنفسی یا قلبی نداشته باشید و در هنگام ورزش وضعیت خود را بررسی کنید، به احتمال زیاد در هنگام ورزش با ماسک اکسیژن کافی دریافت خواهید کرد.

ویکام ادامه داد: دقیق‌ترین روش برای تعیین دریافت میزان اکسیژن کافی استفاده از پالس اکسیمتر است که به طور دقیق میزان اشباع اکسیژن خون را تشخیص می‌دهد.

به گفته این متخصص بهترین روش برای فهمیدن دریافت اکسیژن کافی این است که به وضعیت بدن خود توجه کافی داشته باشید، اگر احساس سرگیجه، تنگی نفس و علائمی از این قبیل دارید، ورزش کردن را متوقف کنید و استراحت کنید تا اکسیژن کافی به بدن شما برسد؛ بنابراین همه افراد می‌توانند با خیال راحت با ماسک ورزش کنند، مشروط بر اینکه به علائم هشدار دهنده بدن خود توجه کنند و هنگامی که دوباره بتوانید آزادانه ورزش کنید، ریه‌های شما بسیار قوی‌تر خواهد شد.

اهمیت سلامت مواد غذایی در دوران کرونا و ماه مبارک رمضان

گروه تغذیه و سلامت – اهمیت سلامت مواد غذایی در دوران اپیدمی کرونا و همزمان شدن با ماه مبارک رمضان، از هر زمان دیگری بیشتر است.

شهاب اولیایی رژیم شناس و متخصص تغذیه گفت: سلامت مواد غذایی در دوران اپیدمی کرونا و مقارن شدن با ماه مبارک رمضان از اهمیت بسیار بالایی برخوردار است؛ زیرا تاثیر مستقیم روی سیستم ایمنی و دستگاه گوارش بدن می گذارد؛ بنابراین در این ایام باید به بهداشت مواد غذایی توجه ویژه‌ای داشت.

اولیایی اظهار کرد: با توجه به قدمت گیاه تاجریزی در طب سنتی، مشخص شده است که این گیاه در ساخت داروهای مختلف مانند ضد تورم، آسم، تومور، سرفه و تب موثر بوده است. مطالعاتی در مورد تاثیر این گیاه به تنهایی و با ترکیب گیاهان دیگر، نسبت به از بین بردن میکروب‌های بیماری زا در صنعت مواد غذایی شکل گرفته است تا میزان حساسیت موارد فاسد در مواد غذایی مشخص شود. بیماری‌های ناشی از مصرف غذای آلوده به باکتری‌های بیماری زا، می تواند خسارت‌های مالی و جانی زیادی را به جوامع تحمیل کند. در حال حاضر از نگهدارنده‌های شیمیایی برای پیشگیری از فاسد شدن مواد غذایی استفاده می‌شود که متاسفانه اثرات زیان باری مانند بیماری‌های دستگاه گوارش، کلیه، سرطان و واکنش‌های آلرژیک را به دنبال خواهد داشت.

این متخصص تغذیه بیان کرد: اگر بتوانیم از گیاهان دارویی به تنهایی و یا ترکیب با گیاهان مختلف به منظور نگهداری مواد غذایی و در صنایع مربوط استفاده کنیم، از عوارض مصرف نگهدارنده‌های شیمیایی به شدت جلوگیری می‌شود. در مطالعات اخیر چندین گیاه که در نگهداری مواد غذایی کاربرد داشت، مورد استفاده قرار گرفت که از مهم‌ترین آن‌ها می توان به گیاه تاجریزی اشاره کرد. با توجه به وسعت میکروب‌های بیماری زا در صنایع غذایی و استفاده از ترکیبات گیاهی برای نگهداری این مواد به جای ترکیبات شیمیایی مضر؛ نیازمند تحقیقات بیشتری است. اما اگر بتوانیم ترکیب‌های گیاهی را جایگزین نگهدارنده‌های شیمیایی کنیم، فوائد بسیاری برای سلامتی مصرف کنندگان در پی خواهد داشت.

نشانه های پرخطری که سلامتی تان را تهدید می کند

گروه تغذیه و سلامت – برخی اوقات بدن ما علامت‌هایی را به ما نشان می‌دهد که نباید آنها را پشت گوش انداخت و نادیده گرفت. برای همه ما پیش آمده که درد کمی را در یکی از نقاط بدن حس کردیم، اما به علت مشغله زیاد یا کمی درد، آن را به حال خود رها کردیم تا خودش خوب شود.

علامت‌های هشدار دهنده‌ای وجود دارد که مطالعه آنها برای شما ارزشمند است چرا که آگاهی از آنها می تواند تغییراتی مهم در کیفیت زندگی شما ایجاد کند یا حتی سبب افزایش طول عمر شما شود.

■ کاهش وزن ناگهانی

اغلب اوقات برای کم کردن عدد روی ترازو یا باید رژیم غذایی سخت گرفت یا اینکه به طور مرتب و جدی ورزش کرد؛ بنابراین اگر یک دفعه دیدید که چند کیلویی از وزنتان کم شده بدون اینکه برنامه‌ای برای آن داشته باشید یا تلاشی برای کم کردنش کرده باشید، بهتر است سری به پزشکتان بزنید.

پزشکان می گویند که یکی از نشانه‌های شایع بیماری سرطان روده بزرگ، کاهش وزن ناگهانی و بدون برنامه قبلی است. در کل توصیه پزشکان این است که افراد بالای ۵۰ سال، هر ۱۰ سال یکبار برای پیشگیری از سرطان روده بزرگ آزمایش کامل شوند. البته کاهش وزن ناگهانی می تواند یکی از علایم بیماری قند هم باشد.

■ تکرر ادرار

اگر شب‌ها باید بیش از دو یا سه بار برای دفع ادرار از خواب بیدار شوید و در طول روز هم باید به طور مرتب به دستشویی بروید، ممکن است توده‌ای در مجرای ادرارتان وجود داشته باشد. با آنکه هر توده‌ای در مجرای ادرار لزوما به معنای تومور سرطانی نیست، اما جا دارد که به پزشک مراجعه کنید. علت دیگر پرادراری می تواند بیماری دیابت باشد به‌خصوص اگر همیشه احساس تشنگی می‌کنید.

■ نفخ شکم

بعد از خوردن یک غذای چرب احساس نفخ در شکم عادی است، اما احساس نفخ هر روزه عادی نیست با آنکه از هر ۷۰ زن فقط یکی از آن‌ها به سرطان تخمدان دچار می‌شود، اما نفخ دائم شکم می تواند یکی از علایم اصلی آن باشد. به گفته پزشکان؛ نفخ شکم می‌تواند به علت وجود توده‌ای در رحم باشد. این توده ممکن است باعث درد نشود، اما باعث احساس ناراحتی در شکم می‌شود.

■ خستگی دائم

همه ما از بعد از یک روز کاری یا حتی یک مهمانی احساس خستگی می‌کنیم و این طبیعی است. اما اگر خستگی دائم باشد و حتی بعد از روزهای تعطیل و یک خواب مفصل هم از بین نرود، آن وقت باید نگران شوید. خستگی دائم می‌تواند یکی از علائم سرطان رحم یا سرطان دستگاه گوارش باشد. این خستگی می‌تواند به علت کم‌خونی باشد. خستگی دائم همچنین می‌تواند بر اثر کم کاری غده تیروئید، افسردگی یا دیگر اختلالات خلقی بوجود آید.

■ ورم پاها

به پاهایتان نگاه کنید. اگر یک پایتان ورم دارد و از دیگری بزرگ‌تر به نظر می‌رسد، بلافاصله باید به دکتر مراجعه کنید. ورم پاها می‌تواند به علت لخته خونی بوجود بیاید. اگر این لخته خونی به سرعت برطرف نشود، می‌تواند به شش‌ها برسد و حتی باعث مرگ شود. یکی از دلایل این لخته می‌تواند تغییر هورمون‌ها باشد. لخته خون در سرطان‌های پانکراس و روده بزرگ هم شایع است.

■ مشکلات معده و شکم

هیچ کس دلش نمی‌خواهد که دل و روده‌اش مرتب بهم بخورد. اگر می‌بینید بدون هیچ دلیل خاصی بطور مرتب دچار تهوع یا اسهال می‌شوید، حتما باید به پزشک مراجعه کنید. تغییر در اشتها و همینطور عدم جذب درست غذا که منجر به اسهال یا استفراغ می‌شود، می‌تواند از علائم بیماری‌های جدی مثل سرطان روده یا شکم باشد.

■ درد لگن

حتی اگر درد مختصری در ناحیه لگن خود احساس می‌کنید، باید آن را جدی بگیرید. به گفته پزشکان، یک لگن سالم نباید درد داشته باشد. اگر بدون اینکه آسیبی به ستون فقراتتان وارد آمده باشد دردهای ناگهانی، کوتاه یا دراز مدت، در لگن خود احساس می‌کنید باید بلافاصله به پزشک متخصص مراجعه کنید و از آن‌ها بخواهید غیر از عکس برداری از استخوان، آزمایش خون هم از شما بگیرند. گاهی اوقات درد لگن به خاطر وجود توده‌های سرطانی در استخوان یا حتی سرطان خون می‌تواند باشد.

افراد عادی برای پیشگیری از ابتلا به کرونا چه اقداماتی انجام دهند؟

گروه تغذیه و سلامت – رعایت برخی نکات ساده برای پیشگیری از ابتلا به کرونا در افراد عادی و بدون بیماری‌های زمینه ای، موثر است. شیوع بیماری کووید ۱۹ پس از جنگ‌های جهانی، یکی از تلخ‌ترین و بزرگترین حادثه‌های عصر حاضر است. این ویروس در کل جهان فراگیر شده و همه انسان‌ها را دچار وحشت کرده است. این حادثه آن قدر بزرگ است که برخی از تقسیم بندی تاریخ بشری در آینده، به دو بخش پیش از کرونا و پس از آن سخن می گویند.

مهم‌ترین مسئله در برابر ویروس کرونا، ناشناخته بودن آن و نبود تجربه قبلی برای مبارزه با این ویروس است. پزشکان معتقدند که موج دوم این بیماری در فصل پاییز می تواند شرایط را دشوارتر کند. بنابراین، توجه به اصول بهداشتی که مدام به روز رسانی و منتشر می‌شوند، برای پیشگیری از ابتلا به کووید ۱۹ اهمیت زیادی دارد.

در این مطلب، به برنامه‌ها و دستورالعملی که بر اساس منطق طب ایرانی و تجربیات درمانگران این دانش بر روی بیماران کووید ۱۹ گردآوری شده است، پرداخته می‌شود. رعایت این نکات می‌تواند در پیشگیری از ابتلا به ویروس کرونا کمک کند.

از استرس و تنش‌های عصبی بپرهیزید. به خدا توکل کرده و مراقب سلامت روان خود باشید. به این فکر کنید که این شرایط ثابت نبوده و روزی به حالت عادی باز خواهد گشت.

توصیه‌های وزارت بهداشت و رسانه‌های معتبر را جدی گرفته و بهداشت فردی و فاصله گذاری اجتماعی را رعایت کنید. از دنبال کردن رسانه‌های نامعتبر و ناشناس بپرهیزید. اخبار جعلی می تواند شرایط را برای شما دشوارتر کند.

حداقل دو بار در روز با غرغره کردن آب ولرم یا آب نمک (یک قاشق چای خوری نمک در یک لیوان آب گرم) بینی و حلق خود را شستشو دهید.

محیط خانه را گرم نگه دارید.

از رایحه ملایم مانند بوی گلاب و میوه‌هایی نظیر پرتقال، به، لیمو و خیار پس از شستن دقیق آن ها، استفاده کرده و از پراکنده کردن بوهای تند و تیز مانند بوی سرخ کردنی‌ها در محیط خانه اجتناب کنید.

روزانه از برخی مواد زیر استفاده کنید: شربت لیمو، شربت نارنج با آب ولرم و شکر یا عسل، سیر، زنجبیل، دارچین، تخم گشنیز، دمنوش‌هایی نظیر بابونه، نعنا، گل گاو زبان، آویشن و زوفا، انواع سوپ سبزیجات با آلو و روغن زیتون، خاکشیر با آب جوش و سیدانه با عسل.

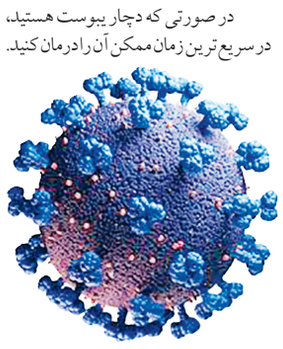
به این نکته توجه داشته باشید که افراط در مصرف این مواد می تواند شما را دچار مشکل کند؛ بنابراین آن‌ها را به اندازه و با اعتدال مصرف کنید.

از مصرف غذاهای خمیری، سرخ کرده و چرب، غذاهای گوشتی، شیرینی جات و هم چنین از پر خوری و کم خوری افراطی پرهیز کنید.

ساعت خوابتان را تنظیم کرده و از بی خوابی، کم خوابی و پر خوابی پرهیز کنید.

داشتن فعالیت فیزیکی و ورزش به صورت روزانه را فراموش نکنید.

در صورتی که دچار یبوست هستید، در سریع ترین زمان ممکن آن را درمان کنید.



دکه مطبوعات

از انتشار اطلاعات شخصی و خصوصی در فضای مجازی که عرصه ای عمومی است، اجتناب کنیم
«معاونت اجتماعی نیروی انتظامی منطقه ویژه کیش»
نیروی انتظامی جمهوری اسلامی ایران