

چگونه دوره سرماخوردگی را کوتاه کنیم؟

پاییز و زمستان فصل سرماخوردگی است، هوای سرد تر می تواند باعث شود ویروس ها مسافت بیشتری را طی کنند و مدت بیشتری در محیط و روی سطوح باقی بمانند. این بیماری معمولاً هفت تا ۱۰ روز طول می کشد و در روزهای دوم و سوم سخت تر می شود. پزشکان می گویند برای سرماخوردگی معمولی، درمان وجود ندارد اما راه هایی برای کاهش دوره بیماری با آسان تر سپری کردن این دوره هست.

در ادامه به چند عامل موثر در کاهش دوره سرماخوردگی خواهیم پرداخت:

کیوی

یکی از بهترین کارها هنگام سرماخوردگی، افزودن ویتامین ث به رژیم غذایی است. ویتامین ث می تواند گلبول های سفید سیستم ایمنی را تقویت کند و توانایی بدن برای مقابله با عفونت را افزایش دهد.

بسیاری از افرادی که سرماخوردگی می کنند، سراغ مرکبات می روند در حالی که کیوی منبع غنی تری از این ویتامین است و هر کیوی متوسط حدود ۶۰ میلی گرم ویتامین ث دارد.

البته پژوهش هادر باره تاثیر ویتامین ث بر سرماخوردگی نتایج متفاوتی

داشته اند. با این حال یک مرور علمی نشان داده است مصرف روزانه یک تادو میلی گرم ویتامین ث می تواند طول مدت بیماری را در بزرگسالان ۸ درصد و در کودکان ۱۴ درصد کاهش دهد.

مکمل روی (زنیک)

تضمینی نیست که مصرف روزانه مکمل روی حال شما را سریع تر خوب کند اما برخی مطالعات نشان داده اند این ماده معدنی می تواند علائم را طی چند روز کاهش دهد.

خوبی دارند و تحقیقات نشان می دهد اگر ظرف ۲۴ ساعت پس از نخستین عطسه، مصرف و به میزان کافی (حدود ۷۵ میلی گرم در روز) دریافت شوند، ممکن است طول دوره سرماخوردگی را حدود یک سوم کمتر کنند.

همچنین موثر ترین انواع آن زنیک استات یا گلوکونات است، با این حال برچسب را هم بررسی کنید زیرا برخی از این قرص ها حاوی موادی مثل اسید سیتریک هستند که مانع اثر گذاری روی می شوند.

این را هم فراموش نکنید که این قرص ها قرار نیست معجزه کنند و عوارض جانبی مثل طعم فلزی هم برای آن ها زیاد گزارش شده است، با این حال برای برخی افراد می توانند آن یک هفته طولانی و

بهداشت و سلامت

گروه بهداشت و سلامت - از آنجا که

هر شخص به طور متوسط دو تا سه بار در سال سرما می خورد، افراد می کوشند تا با برخی اقدامات و ترفندها از ابتلا به سرماخوردگی پیشگیری کنند.

ناخوشایند را کوتاه کنند.

اسپری بینی سالین (نمکی)

یک مطالعه بزرگ که با حمایت موسسه ملی پژوهش سلامت و مراقبت در انگلیس انجام شد، نشان داد اسپری های بینی که می توان آن ها را بدون نسخه تهیه کرد، می تواند مدت و شدت علائم سرماخوردگی و آنفلوآنزا را کاهش دهند.

در این پژوهش بیش از ۱۳ هزار نفر بررسی شدند و اثربخشی دو نوع اسپری بینی آزمایش شد: اسپری «دفاع اول و بکس» (Vicks First Defence) و یک اسپری بینی نمکی ستی که از ترکیب آب و نمک برای کاهش سطح ویروس استفاده می کند. نتیجه این بود که هر دو اسپری توانستند طول بیماری را ۲۰ درصد کاهش دهند و به کاهش ۲۰ تا ۳۰ درصدی مرخصی های استعلاجی منجر شوند.

شربت آفتی (Elderberry syrup)

مطالعه ای کوچک در سال ۲۰۰۴ روی مبتلایان به آنفلوآنزا نشان داد کسانی که روزی چهار بار، ۱۵ میلی لیتر شربت آفتی مصرف کردند، ظرف دو تا چهار روز بهبود یافتند در حالی که گروه دیگر هفت تا هشت روز طول کشید تا احساس بهتری پیدا کنند.

اگر در فروشگاه شربت آفتی پیدا نکردید، می توانید خودتان آن را

شدید، ضعف عضلانی و حتی افسردگی منجر شود. بدن ما این ویتامین را موقع قرار گرفتن در معرض نور خورشید تولید می کند، اما بیشتر به دلیل زندگی آپارتمانی و استفاده از کرم های ضد آفتاب، دچار کمبود این ویتامین هستیم. برای جبران کمبود این ویتامین، مصرف غذاهایی مثل زرده تخم مرغ، ماهی های چرب مثل قزل آلا و سالمون، لبنیات غنی شده یا استفاده از مکمل های ویتامین D توصیه می شود. اگر احساس ضعف دائمی دارید، اولین کار، انجام آزمایش خون و بررسی سطح این ویتامین در بدن تان است.

آهن

آهن، کلید انتقال اکسیژن به سلول هاست. آهن برای تولید هموگلوبین؛ پروتئینی که اکسیژن را در خون حمل می کند، ضروری است. کمبود آهن می تواند منجر به کم خونی شده و علائمی مانند ضعف، خستگی مداوم و کاهش تمرکز ایجاد کند. زنان به ویژه در سنین باروری بیشتر در معرض کمبود آهن هستند.

بهترین منابع غذایی آهن شامل گوشت قرمز، جگر، اسفناج و عدس است. همچنین برای جذب بهتر آهن، مصرف آن همراه با منابع ویتامین C مانند پرتقال و کیوی توصیه می شود.

ویتامین های گروه B

ویتامین های گروه B به خصوص B۱۲ و B۶ برای گاه های تولید انرژی در بدن هستند. این ویتامین ها به تبدیل غذا به انرژی قابل استفاده برای سلول ها کمک می کنند. ویتامین B۱۲ که به «ویتور محرک انرژی» معروف است، برای تولید گلبول های قرمز خون و عملکرد صحیح سیستم عصبی ضروری است.

کمبود آن می تواند باعث خستگی شدید، ضعف عضلانی و حتی مشکلات عصبی شود. از آنجا که B۱۲ عمدتاً در منابع حیوانی مانند گوشت، ماهی، تخم مرغ و لبنیات یافت می شود، افرادی که رژیم های گیاهخواری دارند، بیشتر در معرض کمبود آن هستند.

در بسیاری از موارد حتی با مصرف منابع حیوانی هم کمبود این ویتامین جبران نمی شود و مصرف مکمل با تجویز پزشک بهترین راهکار است. ویتامین های مث B۱ (تیامین)، B۲ (ریبوفلاوین) و B۶ هم در متابولیسم و تولید انرژی نقش کلیدی دارند. کمبود این ویتامین ها هم می تواند به احساس خستگی و بی حالی دامن بزند.

اخبار حوادث

چک های مرموز مرد شاید



و بهره گیری از شیوه های نوین پلیسی کار آگاهان متهم را در استان گیلان در محقیگاه خود شناسایی و در یک عملیات غافلگیرانه دستگیر کردند. فرمانده انتظامی استان چهارمحال و بختیاری خاطر نشان کرد: متهم پس از انتقال به پلیس آگاهی در

گروه حوادث – فرمانده انتظامی استان

چهارمحال و بختیاری از دستگیری کلاهبردار حرفه ای و کشف ۴ فقره کلاهبرداری به ارزش ۲۸۰ میلیارد ریال در استان گیلان خبر داد.

سردار حسین امجدیان اظهار داشت: در پی شکایت چند نفر از شهر ندان مینی بر کلاهبرداری تحقیقات آغاز و معلوم شد متهم از طریق سایت دیوار با فروشندگان کالا تماس گرفته و بعد از حضور در محل بابت خرابه اقلام چک صادر کرده اما گذشت چندین ساعت از خرید و فروش اموال، مشکلات مشاهده کردن مبالغ درج شده در چکها پاک شده است.

این مقام انتظامی افزود: رسیدگی به موضوع برای پیشگیری از افزایش تعداد پرونده های مشابه در دستور کار کارآگاهان پلیس قرار گرفت. در نهایت با اقدامات اطلاعاتی

درخواست طلاق از مردی که خانواده اش را به خاک سیاه نشاندا

گروه حوادث – ندا و شوهرش برای جدایی اقدام کرده اند. ندا می گوید بعد از ۱۰ سال زندگی مشترک چاره ای بجز طلاق نمی بیند. او از دلایل طلاق می گوید.

چه مدتی است تصمیم به طلاق گرفت؟

من و شوهرم سه سال است اختلاف داریم. در نهایت تصمیم به طلاق گرفتیم.

چرا اختلاف دارید؟

چون شوهرم برای اینکه پول زیادی به دست آورد، نزول کرد. همین نزول ها ما را به خاک سیاه نشانند.

چرا نزول می کرد؟

ما وضع خوبی نداشتیم، شوهرم آدم جسودی است. او می خواهد از

همه بهتر باشد. به جای تلاش کردن نزول کرد. نتوانست پول را پس بدهد و همان پرابدیی را هم که داشتیم، از دست دادیم.

چرا متصرفش نکردی؟

او به حرف هیچکس گوش نمی دهد. من نمی دانستم نزول کرده است و فکر می کردم دارد با کار کردن پول درمی آورد. وقتی همه چیزمان را از ما گرفتند، فهمیدم چه خطایی کرده است.

چچه هم دارید؟

بله یک دختر و یک پسر دارم.

آنها چه می شوند؟

من از کسانی بودم که با طلاق صد درصد مخالف بودم. همیشه با خودم می گفتم تحت هر شرایطی تحمل می کنم تا بچه هایم بزرگ

مردی به جرم قتل صاحبخانه زن مورد علاقه اش به یک قدمی

چوبه دار رسید



شوند اما آنقدر جو خونه متشنج است که بچه ها هیچ چیز از پدر و مادر نمی فهمند. چجاری اشتباهی عصبی شدلمان. من می خواهم بچه هایم در جایی آرام زندگی کنند.

بعد از طلاق چه می کنی؟

به خانه پدرم می روم تا ببینم چه می شود و چطور می توانم زندگی ام را اداره کنم اما طلاق قطعی است همه ما حق آرامش و زندگی داریم شوهرم آن را بر ما حرام کرده است



مکانی خلوت، رهایش کنند. اما وقتی به مقصد رسیدند، متوجه شدند که او بر اثر خونریزی جان خود را از دست داده است.

پس از این اتفاق، زن و دوست پسرش جسد را به اطراف تهران منتقل کر در مکانی مخفی دفن کرده بودند. با اعتراضات زن، مرد جوان هم بازداشت شد. پسر جوان هم در بازجویی ها اظهارات مشابهی را مطرح و تأکید کرد قصد قتل نداشتند.

به این ترتیب پس از تکمیل تحقیقات در دادسرا پرونده به شعبه هشتم دادگاه کیفری ارجاع شد. در جریان محاکمه، متهمان به اتهام قتل عمد محکوم شدند و حکم قصاص صادر شد. این حکم در شعبه ۵۱ دیوان عالی کشور مورد بررسی قرار گرفت و تأیید شد. اکنون پرونده برای اجرای حکم قصاص به دادسرای جنایی تهران بازگشته است.

تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره، تحویل در محل

۴۴۴۷۳۴۲۱-۴۴۴۷۳۴۲۱

کیشی نوش



عسل و سیر نیز هر دو از عوامل طبیعی ضد میکروب با خواص شبیه آنتی بیوتیک هستند که ممکن است به تسکین برخی علائم کمک کنند.

استراحت و خواب

دلبش این است که هنگام خواب، فرایندهای ایمنی خاصی فعال می شوند که می توانند توانایی بدن را برای مبارزه با بیماری تقویت کنند. از جمله این فرایندها تولید و ترشح «سایتوکاین» هاست؛ نوعی پروتئین که در هدف قرار دادن عفونت ها نقش کلیدی دارد.

همچنین سعی کنید هر شب بین هفت تا ۹ ساعت بخوابید زیرا همین کار به تنهایی شما را کمتر در معرض ابتلا به عفونت قرار می دهد.

درست کنید: یک ظرف کوچک آفتی تازه را با آب بچوشانید. کمی شکر و آبلیمو اضافه و سپس صاف کنید. مایع را داخل بطری شیشه ای بریزید و میل کنید.

دمنوش زنجبیل و عسل

یک مطالعه آزمایشگاهی نشان داد که زنجبیل تازه می تواند به مبارزه با ویروس سنسیشیال تنفسی (عامل بسیاری از سرماخوردگی ها و عفونت های قفسه سینه) کمک کند، به ویژه با جلوگیری از اتصال آن به سلول ها و تقویت دفاع های ضد ویروسی طبیعی. جالب است که زنجبیل خشک همان اثر را نداشت، بنابراین استفاده از زنجبیل تازه ضروری است.