

درمان سریع آنفولانزا در خانه با ۱۲ راهکار مؤثر

■ گروه بهداشت و سلامت - پاییز فصل شیوع بیماری آنفولانزا است و اگر در زمان‌های مناسب واکسن آنفولانزا نزده باشید احتمال درگیر شدنتان با بیماری بسیار بالا است. بهترین راه غلبه و درمان آنفولانزا در کنار مصرف داروهایی که پزشک تجویز می‌کند، استراحت و هیدراته ماندن است. در این مطلب قرار است ۱۲ ترفند خانگی کاربردی و موثر برای درمان آنفولانزا و بهبود علائم آن را به شما یاد بدهیم. پس اگر خودتان یا یکی از اعضای خانواده درگیر این بیماری هستید، این مطلب را با دقت بخوانید تا با سریع‌ترین راه درمان آنفولانزا در خانه آشنا شوید.

۱. برای درمان آنفولانزا در خانه بمانید

بدن شما برای مبارزه با ویروس و درمان آنفولانزا نیاز به زمان و انرژی دارد، یعنی شما باید از روتین روزمره‌ی زندگی فاصله بگیرید و استراحت کنید تا بدن توان مبارزه و بهبود داشته باشد. ممکن است این استراحت کسل کننده باشد و تصمیم بگیرید که آخر هفته به خرید بروید یا شروع به شستوشوی لباس‌ها و ملافه‌ها کنید. اما همین کارهای به ظاهر ساده می‌تواند تمام‌قوای بدنی شما را تحلیل برده و حال شما را بدتر کند. همچنین عدم حضور در مکان‌های عمومی، مثل مدرسه و محل کار، جلوی سرایت ویروس به دیگران را می‌گیرد و مانع گسترش بیماری می‌شود. پس در خانه بمانید، ارتباط خود را با افراد دیگر محدود کنید و وسایل شخصی‌تان را به صورت منظم ضد عفونی کنید.

۲. برای درمان آنفولانزا هیدراته بمانید

تب بالا یکی از علائم آنفولانزا است که باعث عرق کردن می‌شود. همچنین ممکن است این بیماری با اسهال و استفراغ همراه باشد. پس بدن شما به شکل‌های مختلف مایعات خود را از دست می‌دهد و اگر برای آن جایگزینی نداشته باشید، توان مبارزه با عفونت را از بدن خود می‌گیرید.

آب بهترین گزینه برای هیدراته نگه داشتن بدن است اما شما می‌توانید برای افزایش میزان مایعات بدن نوشیدن دمنوش همراه با عسل را هم در برنامه‌ی غذایی‌تان قرار دهید. البته باید به این نکته توجه داشته باشید که در دوران بیماری نباید نوشیدنی‌های حاوی کافئین و الکل مصرف کنید.

۳. برای درمان آنفولانزا تا حد امکان بخوابید



عوامل موثر بر سوخت‌وساز بدن

گروه بهداشت و سلامت – سوخت‌وساز متابولیسم

در بدن یک سیستم زیستی پیچیده است که فراتر از تغذیه و فعالیت بدنی، از استرس، خواب، وضعیت میکروبیوم روده و میزان مقاومت به انسولین هم تاثیر می‌پذیرد.

پژوهش‌ها نشان می‌دهند تغییرات کوچک در این فرایندها می‌توانند بر مصرف انرژی و تنظیم چربی به‌طور قابل توجهی اثر بگذارند و تغییر پایدار آن‌ها می‌تواند به بهبود عملکرد متابولیکی منجر شود.

معمولا وقتی احساس خستگی می‌کنیم یا کنترل وزن برایمان دشوار می‌شود، همه‌چیز را به گردن «متابولیسم کند» می‌اندازیم، در حالی که عملکرد سیستم سوخت‌وساز بدن مانند یک کلید خاموش روشن نیست که یا یک برنامه ورزشی یا یک رژیم جدید تغییر کند و بسیار پیچیده‌تر از چیزی است که به نظر می‌رسد. در واقع مجموعه‌ای از واکنش‌های شیمیایی اند که غذا را به انرژی تبدیل می‌کند، در این میان، اگر چه ژنتیک، دیر و رژیم غذایی بر کارآمدی سوخت‌وساز اثری انکارناپذیر

دارند، بسیاری از عادت‌های روزمره نیز در این فرایند نقش مهمی بازی می‌کنند اما به گفته متخصصان تغذیه، اغلب نادیده گرفته می‌شوند. در حالی که می‌توانند بر نحوه سوخت‌وساز انرژی در بدن تاثیر بگذارند و خبر خوب اینکه چند تغییر کوچک و پایدار می‌تواند به مرور زمان به بهبود سوخت‌وساز کمک کند.

سطح استرس

استرس فقط حالوهای شما را تغییر نمی‌دهد، بلکه روی فرایند سوخت‌وساز بدن‌تان هم اثر بزرگی دارد. وقتی استرس مزمن می‌شود، بدن سطح بالاتری از هورمون کورتیزول تولید می‌کند. کورتیزول در مدت کوتاه مفید است (برای واکنش جنگ یا گریز)، اما در طولانی‌مدت باعث فقدان تعادل‌هایی می‌شود که روی نحوه استفاده و ذخیره انرژی اثر می‌گذارد. در واقع وقتی کورتیزول بالا بماند، بدن انرژی را به جای آنکه بسوزاند، نگه می‌دارد.

کیفیت خواب

خواب خوب یک «مزیت اضافی» نیست، یک

ضرورت زیستی برای سوخت‌وساز سالم است. خواب ناکافی یا نامنظم، تعادل هورمون‌های گرسنگی و سیری (گرلین و لپتین) را بر هم می‌زند و کنترل اشتها و انرژی را سخت‌تر می‌کند. ریتم شبانه‌روزی بدن به خواب کافی وابسته است. کم‌خوابی می‌تواند سوخت‌وساز را آهسته کند و باعث افزایش ترشح هورمون‌هایی مثل کورتیزول شود که روی قند خون و وزن اثر می‌گذارند.

سلامت روده

تریلئون‌ها باکتری در دستگاه گوارش ما زندگی می‌کنند که «میکروبیوم روده» نام دارند و در سلامت بدن از جمله سوخت‌وساز، نقش مهمی ایفا می‌کنند. این میکروبی‌ها به تجزیه غذا، جذب مواد و تولید برخی ویتامین‌های ضروری کمک می‌کنند. یک رژیم متنوع و سرشار از فیبر شامل میوه‌ها، سبزی‌ها، غلات کامل و غذاهای تخمیر شده بهترین راه برای تقویت میکروبیوم روده است.

مقاومت به انسولین

انسولین هورمونی است که به سلول‌ها کمک می‌کند گلوکز موجود در خون را جذب و آن را به انرژی تبدیل کنند. وقتی سلول‌ها به انسولین کمتر حساس می‌شوند (مقاومت به انسولین)، سوخت‌وساز مختل می‌شود. در واقع وقتی سلول‌ها به انسولین خوب پاسخ نمی‌دهند، بدن نمی‌تواند گلوکز را به‌طور موثر مصرف کند و سوخت‌وساز چربی کند می‌شود. در نتیجه ذخیره چربی راحت‌تر و سوزاندن آن سخت‌تر می‌شود.

ا توصیه‌های متخصصان برای تقویت سوخت‌وساز

شما نمی‌توانید ژنتیک یا سن‌تان را تغییر دهید، اما می‌توانید عادت‌هایی سازد که فرایند سوخت‌وساز‌تان را تقویت کنند. برای این کار توصیه می‌شود:

• پروتئین را در اولویت قرار دهید. • عضله‌سازی کنید.

• سودهایی غذای منظم داشته باشید. یک مطالعه نشان داد که حذف ناهار به مدت دو روز باعث افزایش شدید قند خون بعد از شام می‌شود. خوردن وعده‌های منظم به ثبات انرژی و کنترل بهتر قند خون کمک می‌کند.

بهداشت و سلامت

سه‌شنبه ۴ آذر ۱۴۰۴ جمادی‌الثانی ۱۴۴۷، ۲۵ نوامبر ۲۰۲۵، شماره ۴۸۳۶، صفحه ۹



حال شما را بیشتر هم بکند. اگر در حال حاضر درگیر بیماری نیستید در تریق این واکسن شک نکنید چون می‌تواند بدن شما را در برابر ویروس مقاوم کند.

۱۲. روحیه خود را حفظ کنید

احساسات و نگرش ما نسبت به مسائل می‌تواند روی وضعیت فیزیکی‌مان تاثیر بگذارد. درست است که نمی‌توانید با افکار مثبت روحیه خود را پایین بیاورید یا راه تنفسی‌تان را باز کنید اما می‌توانید روحیه خود را در طول دوران بیماری حفظ کنید تا این روزهای سخت کم‌درسر تر بگذرد و سریع‌تر بهبود پیدا کنید.

مرور کلی

بهترین کاری که برای در مان آنفولانزای می‌توانید انجام دهید، استراحت، خوابیدن به میزان کافی و نوشیدن مایعات است. اگر علائم آنفولانزا را زود تشخیص دادید و به پزشک مراجعه کردید می‌توانید از او بخواهید که برایتان یک داروی ضدویروس هم تجویز کند تا با عوارض کمتری در طول مدت بیماری درگیر شوید. باید به یاد داشته باشید که علائم آنفولانزا طی یک یا دو هفته برطرف می‌شود، پس اگر بعد از دو هفته هنوز با عوارض بیماری و علائم آن درگیر بودید، حتما به پزشک متخصص مراجعه کنید.

سر شوهرم شلوغ است، طلاق می‌خواهم

گروه حوادث – طنان زن جوانی است که برای طلاق اقدام کرده است. او از دلایل این جدایی می‌گوید:

«چرا می‌خواهی طلاق بگیری؟

من اول فکر می‌کردم شوهرم با شغلی که دارد جایگاه اجتماعی بالایی دارد اما بعد متوجه شدم همین شغل او آسیب جدی به زندگی ما زده‌است و کم‌کم ما از هم دور شدیم.

«چطور با هم آشنا شدید؟

من و شوهرم چند سال قبل هم‌کلاسی بودیم. بعد که دوره لیسانس تمام شد راهمان از هم جدا شد. او فوق لیسانس حقوق خواند و وکیل شد. من هم فوق لیسانس خواندم و وارد شرکت‌های بزرگ تجاری شدم.

«هر دو شغل بالایی دارید چرا به من دست رسیده‌اید؟

شوهرم وکیل پرونده‌های زیادی است. او در واقع با پرونده‌هایش ازدواج کرده است. هیچ وقتی برای من و تنها دخترمان نمی‌گذارد. هر بار که از او می‌خواهم حداقل هفتایی یکبار با ما بیرون بنیاید، می‌گوید کار دارد. او خودش را خیلی درگیر کارش کرده است.



بلافاصله متواری می‌شود.

به این ترتیب تحقیقات برای شناسایی موتورسوار ناشناس آغاز شد، اما با وجود تحقیقات متمرکز و گذشت ۳ سال از حادثه، هیچ رد و سر نخ‌ی از متهم فراری به بدست نیامد. در نهایت او لیبی‌ای دم به شعبه اول دادسرای امور جنایی پایتخت رفتند و با توجه به اینکه قاتل هرگز شناسایی نشده، از باز پرس محسن اختیاری درخواست دیه از بیت‌المال را مطرح کردند. باز پرس اختیاری با توجه به درخواست او لیبی‌ای دم احسان موضوع را بررسی خواهد کرد. طبق ماده ۴۸۷ قانون مجازات اسلامی و آرای وحدت رویه دیوان عالی کشور، در مواردی که قتل عمد محرز است اما قاتل شناسایی یا دسترس‌پذیر نیست، دیه از بیت‌المال پرداخت می‌شود. این درخواست معمولاً در چنین پرونده‌هایی پذیرفته می‌شود، مگر آنکه دادسرا همچنان امید جدی به کشف قاتل داشته باشد.

ربودن دختر ۳ساله برای اخاذی از زوج پولدار



می‌دانستیم پدر و مادرش ثروتمند هستند. آنها برای اجاره رحم و مخارج دوران بارداری یک میلیارد تومان به من داده بودند. بعد از مدتی تصمیم گرفته به خارج از کشور بروم، اما پول نداشتم. به فکر این زوج افتادم، و چون می‌دانستم آنها به کسی نگفته‌اند که با این شیوه بچه‌دار شده‌اند، فکر کردم با ربودن بچه و تهدید به افشای رازشان می‌توانم پول خوبی بگیرم. البته دلم هم بر پای دیدن بچه تنگ شده بود، هر چه باشد ۹ ماه در شکم من رشد کرده بود.

باهمدست چطور آشنا شدی؟

من چند ماه بعد از زایمان معناد شده و در یکی از بزم‌های شبانه با میلاد آشنا شدم. البته به او گفته بودم مادر بچه خودم هستم و پدرش مرا طلاق داده و بازن دیگری از دواج کرده و اجازه نمی‌دهد بچه‌ام را ببینم. میلاد هم باور کرد و قرار شد در مقابل ستمزد کم‌کم کند، اما من به پوئی رسیدم، نه میلاد.

و به او تحویل دادم. قرار بود پول خوبی به حسابم واریز کند که نکرد.»

در ادامه کار آگاهان بار دیگر سراغ زوج شاکلی رفتند و درباره سارا از آنها سؤال کردند که این بار مادر دختر بچه گفت: «من نمی‌توانستم باردار شوم. کلی دوا و درمان کردم، اما بی‌فایده بود، یک روز که به مرکز ناباروری رفته بودم با سارا آشنا شدم. دختر جوانی بود که می‌خواست رحمش را اجاره دهد و پول به نیاز داشت. من هم دنبال کسی بودم که بتواند بچه‌ام را در رحمش پرورش دهد. باهم توافق کردیم و آن زمان من و شوهرم در تهران زندگی می‌کردیم. برای اینکه کسی متوجه نشود وانمود کردم خودم باردار هستم و وقتی بچه به دنیا آمد هم گفتم خودم زایمان کردم. دلم نمی‌خواست خانواده شوهرم از این موضوع با خبر شوند. بعد از به دنیا آمدن بچه‌ام دیگر سارا را ندیدم.»

با اطلاعاتی که زن جوان در اختیار کارآگاهان پلیس قرار داد، آنها با نیابت قضایی راهی تهران شده و پس از هماهنگی با باز پرس جنایی پایتخت، در نهایت مخفیگاه سارا شناسایی و وی دستگیر شد و کودک ۳ساله را نیز به خانواده‌اش تحویل دادند.

زن جوان که سناریوی ربودن کودک سه ساله را کشیده بود، مدعی است کودک را به خاطر پول ربوده است.

چرا بچه را رزیدی؟

گروه حوادث – زن جوانی که سوادای مهاجرت داشت، برای اخاذی از زوج ثروتمندی که خودش فرزند آنها را به دنیا آورده بود با استخدام یک آدم‌بار، کودک را از دزدید. چندی قبل زن جوانی با دختر سه ساله‌اش از خیابانی خلوت عبور می‌کرد که ناگهان یک خودروی پژو با دو سرنشین مقابلش توقف کرد و مردی که ماسک به صورت داشت از خودرو پیاده شد و با تهدید و زور بچه را ربود.

خالکوبی ضربان قلب

گزارش این کودک‌ربایی با فاصله به پلیس اعلام شد. در اولین گام، کارآگاهان پلیس به بازبینی دوربین‌های اطراف محل ربودن کودک پرداخته و تصویر متهمان و خودروشان را به دست آوردند. تصاویر نشان می‌داد وقتی مرد نقابدار می‌خواست بچه را از آغوش مادرش بیرون بکشد با او درگیر شده و نیروخ سمت راست صورتش و خالکوبی ضربان قلبی که روی گردنش بوده، مشخص شده است. با این احتمال که متهم سابقه‌دار است، سرآلبوم متهمان اداره آگاهی رفته و با تطبیق چهره متهم با آلبوم متهمان اداره آگاهی، هویت او به نام میلاد به دست آمد. در ادامه مشخص شد او چندین بار به اتهام حمل مواد مخدر و سرقت بازداشت شده است. بدین ترتیب میلاد دستگیر و در تحقیقات مدعی شد: «کودک‌ربایی را به دستور زنی به نام سارا انجام دادم. به من گفت مادر این کودک است، من هم بچه را ربودم

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

۴۴۴۷۳۴۲۱-۴۴۴۷۳۴۲۱

کیشی‌نوش