



چگونه چشم خود را در روزهای

کروناوی ضدعفونی کنیم؟

هرمز شمس در خصوص عوارض ویروس کووید ۱۹ روی چشم گفت: یکی از راه‌های ورود ویروس کووید ۱۹ به بدن چشم است، بنابراین افراد باید از تماس دست آلوده با چشم خودداری کنند و دست‌های خود به طور مکرر بشویند و همچنین برای جلوگیری از ورود این ویروس به چشم بهتر است از عینک یا فیس شیلد استفاده کنند. وی ضمن تاکید بر اینکه قرمزی، التهاب و ریزش اشک از چشم می‌تواند یکی از علائم ابتلا به کرونا باشد، ادامه داد: کرونا یک بیماری ناشناخته است و بیشتر ارگان‌های بدن را درگیر می‌کند و ابتلا به کرونا می‌تواند التهاب، قرمزی و ریزش اشک چشم را برای بیماران به همراه داشته باشد و همچنین احتمال دارد در مواردی به دلیل درگیری و انسداد عروق منجر نابینایی چشم شود. چگونه چشم خود را ضد عفونی کنیم؟ شمس در خصوص نحوه ضد عفونی کردن چشم بیان کرد: چای تازه دم بدون عطربهترین مایع ضدعفونی وتر کننده برای چشم است و همچنین برای ضدعفونی کردن چشم از انواع مختلف قطره‌ها نیازاستفاده می‌شود. این چشم پزشک با اشاره به اینکه در برای از بین بردن عفونت چشم در مواردی از آنتی بیوتیک‌ها استفاده می‌شود، تاکید کرد: این شیوه‌های ضدعفونی کننده چشم موجب نابودی ویرویس کووید ۱۹ نمی‌شوند و از آنجایی به الکل و سایر مواد نابود کننده کرونا برای چشم مضر هستند و نباید داخل چشم ریخته شوند، هیچ ماده ضدعفونی کننده‌ای برای جلوگیری از وود این ویروس به چشم وجود ندارد. وی متذکر شد: مواد ضد عفونی کننده که منجر به نابوی ویروس کرونا می شوند، سمی هستند و به هیچ وجه نباید داخل دهان، بینی و چشم ریخته شوند، بنابراین بهترین راه جلوگیری از ورود ویروس کرونا به چشم شست‌وشوی مکرر و ضدعفونی کردن دست‌ها، خودداری از تماس دست آلوده با چشم و استفاده از عینک برای محافظت در برابر این ویروس است.

نوشیدن آب سرد ممنوع

شاید شما هم شنیده باشید که می‌گویند باید به میزان کافی آب نوشید و تا جایی که ممکن است به بدن آب رساند. با این حال سوالی که همیشه وجود دارد این است که آب مصرفی باید گرم باشد یا سرد و مهم‌تر اینکه بهترین درجه آب برای نوشیدن چیست؟. دانشمندان می‌گویند نوشیدن کافی آب سالم برای کارکرد ذهنی و جسمی انسان ضروری است. یک مرد بالای ۱۹ سال باید روزانه ۲.۷ لیتر و یک زن بالای ۱۹ سال باید روزانه ۲.۲ لیتر آب بنوشند. آب سرد نوشیدن آب سرد می‌تواند باعث عود بیماران مبتلا به آشالازی (احساس سوزش پشت جناغ) شود. آشالازی یک اختلال حرکتی مربوط به ریه افراد است که طی آن اسفنگتر تحتانی مری در زمان عمل بلع شل نمی‌شود و در نتیجه آن بیمار در خوردن و بلع غذا دچار مشکل می‌شود. نوشیدن آب سرد در این افراد می‌تواند باعث عود بیماری شود. نوشیدن آب گرم می‌تواند باعث تسکین و آرامش مری شده و در نتیجه عمل بلع را در افراد تسهیل کند. برخی تحقیقات نشان داده است افرادی که سوپ گرم و یا آب داغ مصرف می‌کنند، تنفس راحت تری نسبت به افرادی که آب سرد مصرف می‌کنند دارند. اگر از سرما خوردگی و یا آنفلوانزا رنج می‌برید، نوشیدن آب سرد می‌تواند باعث بدتر شدن حالتان شود. در برخی فرهنگ‌ها از دیرباز نوشیدن آب گرم را تشویق می‌کنند. از زمان چین باستان، مردم این کشور اعتقاد داشتند نوشیدن آب سرد و غذای داغ باعث عدم توازن در بدن می‌شود. از این رو، چینی‌ها همواره وعده‌های غذایی خود را با آب گرم و یا چای داغ میل می‌کنند. شبیه چنین فرهنگی در بسیاری از کشورهای جهان مشاهده می‌شود. کسانی که از بیماری میگرن رنج می‌برند به احتمال زیاد، نسبت به افراد عادی زمانی که آب سرد بنوشند بیشتر دچار سردرد می‌شوند. دانشمندان توصیه می‌کنند افراد به جای آب سرد بهتر است از آب ولرم استفاده کنند. بهترین دما برای آب مصرفی انسان، دمای اتاق است. البته این نکته را نباید فراموش کرد که مسئله نوشیدن مقدار کافی آب در طول روز بسیار مهم‌تر از دمای آب است. بدن به دلیل فعالیت‌هایی که دارد به شدت به مصرف آب وابسته است. همچنین فرایند دفع مواد زائد و سم زدایی از بدن با کمک آب صورت می‌گیرد، از این رو اهمیت دارد افراد روزانه ۸ لیوان آب بنوشند.

نوشیدن آب سرد ممنوع

نوشیدن آب سرد می‌تواند باعث عود بیماران مبتلا به آشالازی (احساس سوزش پشت جناغ) شود. آشالازی یک اختلال حرکتی مربوط به ریه افراد است که طی آن اسفنگتر تحتانی مری در زمان عمل بلع شل نمی‌شود و در نتیجه آن بیمار در خوردن و بلع غذا دچار مشکل می‌شود. نوشیدن آب سرد در این افراد می‌تواند باعث عود بیماری شود. نوشیدن آب گرم می‌تواند باعث تسکین و آرامش مری شده و در نتیجه عمل بلع را در افراد تسهیل کند. برخی تحقیقات نشان داده است افرادی که سوپ گرم و یا آب داغ مصرف می‌کنند، تنفس راحت تری نسبت به افرادی که آب سرد مصرف می‌کنند دارند. اگر از سرما خوردگی و یا آنفلوانزا رنج می‌برید، نوشیدن آب سرد می‌تواند باعث بدتر شدن حالتان شود.

نوشیدنی های گیاهی که کلسترولتان را تنظیم می کنند

چای سبز طی سال های اخیر تحقیقات زیادی روی تاثیرات مثبت چای سبز بر سلامت عمومی بدن انجام شده است و اغلب این تحقیقات هم نتایج خوبی به دنبال داشته اند. چای سبز سرشار از آنتی اکسیدان است که نه تنها برای سلامت عمومی بدن مفید واقع می شود؛ بلکه می تواند ریسک ابتلا به بیماری های قلبی را هم به طور خاص کاهش دهد. با اینکه برای نشان دادن تاثیر این چای بر کاهش سطح کلسترول خون به تحقیقات بیشتری نیاز است؛ اما در سالم بودن این چای شکی نیست. می توانید روزانه دو فنجان چای سبز بنوشید و علاوه بر مزایای خوب آن بر قلب به کارکرد بهتر مغزتان کمک کرده، ریسک ابتلا به دیابت را کم کنید و وزن‌تان را هم کاهش دهید. بعضی معتقدند طبع چای سبز سرد است و در عین حال منجر به کاهش فشار خون می شود. بنابراین سعی کنید از اصلاح کننده های طبع در کنار این چای بهره ببرید.

می رسیم به پر طرفدارترین چای در ایران؛ یعنی چای سیاه. خوب است بدانید که این چای هم مثل هم خانواده های دیگرش سرشار از آنتی اکسیدان است و به همین دلیل هم می تواند مانع از بالا رفتن کلسترول خون یا کاهش آن نشود؛ البته به شرط اینکه با شکلات ها و شیرینی های چرب همراه نشود. چای سیاه هم مثل چای اولانگ باعث کنترل سطح قند خون می شود، فشار خون را کنترل می کند و به سلامت سیستم گوارش هم کمک خواهد کرد. مهم این است که انواع چای را به بهانه شیرین کردن با استفاده از شکر، قند و خوراکی های مضر همراه نکنید که نه

یکی دیگر از انواع چای که می توان استفاده از آن را برای کاهش سطح کلسترول بد خون مد نظر داشت، چای قرمز است. این چای هم مثل بسیاری از خوراکی های قرمز دیگر سرشار از آنتی اکسیدان است که منجر به کاهش



فارغ از مکانیسم دقیق سردرد، برخی محرک ها باعث بروز و بدتر شدن میگرن می گردند. از جمله مصرف برخی غذاها و نوشیدنی ها در برخی مبتلایان به میگرن باعث عود سردرد می شود. یکی از ترکیبات موجود در غذاها که تاثیر آن بر میگرن ثابت شده، تیرامین است. تیرامین ماده ای است که به طور طبیعی در برخی غذاها وجود دارد. به ویژه در غذاهای چند ساله و تخمیر شده؛ مثل:

- پنیرهای کهنه
- ماهی دودی
- گوشت هایی که با روش های مختلفی مثل دود اندود کرن، نمک زن یا خشک کردن نگهداری می شوند.
- همچنین غذاهایی که پروتئین زیادی دارند هم ممکن است تیرامین زیادی داشته باشند اگر:
- مدت زیادی از نگهداری آنها گذشته باشد
- محل نگهداری آنها به اندازه کافی خنک نباشد چرا تیرامین باعث سردرد می شود؟

ترکیب گیاهی ساده برای جلوگیری از ریزش مو

علیرضا جلیلی، پژوهشگر طب سنتی در برنامه «انارستان» درباره مزاج فصل تابستان اظهار کرد: فصل بهار، فصل طراوت و دارای رطوبت است در نتیجه مزاج فصل بهار، گرم و تر محسوب می شود اما در تابستان به دلیل گرما، این رطوبت از بین رفته و مزاج گرم و خشک به وجود می آید.

وی تصریح کرد: در تابستان، گرمای شدید باعث رقت و روان شدن خون می‌شود، در نتیجه سستی و بی حالی در بدن به‌وجود می‌آورد، گرما رطوبت را تحلیل می‌دهد و الکترولیت‌ها دچار اختلال می‌شوند و ممکن است مشکلاتی اعم از تهوع و استفراغ بروز کنند.

این پژوهشگر طب سنتی متذکر شد: تعریق یک عکس‌العمل بدن برای خنک کردن آن است؛ بدن با تعریق مایعاتی را به سطح پوست می‌رساند تا از گرمای آن بکاهد و چون افراد در این فصل، بیشت عرق می‌کنند، میزان ادرار کم خواهد شد، در نتیجه عطش نیز افزایش می‌یابد؛ آب هندوانه و خربزه برای این فصل بسیار

نوشیدن آب سرد می‌تواند باعث عود بیماران مبتلا به آشالازی (احساس سوزش پشت جناغ) شود. آشالازی یک اختلال حرکتی مربوط به ریه افراد است که طی آن اسفنگتر تحتانی مری در زمان عمل بلع شل نمی‌شود و در نتیجه آن بیمار در خوردن و بلع غذا دچار مشکل می‌شود. نوشیدن آب سرد در این افراد می‌تواند باعث عود بیماری شود. نوشیدن آب گرم می‌تواند باعث تسکین و آرامش مری شده و در نتیجه عمل بلع را در افراد تسهیل کند.

برخی تحقیقات نشان داده است افرادی که سوپ گرم و یا آب داغ مصرف می‌کنند، تنفس راحت تری نسبت به افرادی که آب سرد مصرف می‌کنند دارند. اگر از سرما خوردگی و یا آنفلوانزا رنج می‌برید، نوشیدن آب سرد می‌تواند باعث بدتر شدن حالتان شود.



التهاب بدن و اکسیداتیو شدن اعضا می شود؛ بنابراین خواص مبارزه با سرطان را در خودش جا داده است. این چای علاوه بر کاهش تری گلیسرید و کلسترول بد یا LDL منجر به افزایش کلسترول خوب خون یا HDL می شود. بنابراین بهتر است قبل از استفاده با مزایا و عوارض جانبی ناشی از مصرف آن آشنا بود.
دمنوش شوید اگرچه استفاده از دمنوش شوید در شرایط خاصی مثل افسردگی و بارداری به هیچ وجه توصیه نمی شود و می تواند اثرات منفی به دنبال داشته باشد؛ اما در صورتی که دچار این موارد نیستید و شرایط خاصی ندارید، می توانید از دمنوش شوید برای کاهش کلسترول بد خون کمک بگیرید.
شوید سرشار از آنتی اکسیدان است، قند خون را تنظیم می کند و می تواند برای لاغری هم مفید واقع شود.

در کنار دمنوش ها استفاده از بعضی عرقیات گیاهی هم برای کاهش کلسترول خون توصیه می شود؛ بنابراین اگر تا به امروز هر بار که صحبت از عرقیات

اگر میگرد دارید، از این غذاها دوری کنید

تیرامین در بدن و همچنین افزایش مواد شیمیایی غیرطبیعی در مغز، تغییراتی در مغز رخ می دهد که نهایتاً به سردرد منجر می شود. مصرف خوراکی های دارای تیرامین را محدود کنید تا اینجا فهمیدیم تیرامین یکی از محرک های سردرد میگرنی است. شاید بخواهید از امروز تغییراتی در رژیم غذایی تان ایجاد کنید و مصرف تیرامین را کاهش دهید و تاثیر آن را بر دردهای میگرنی خود مشاهده کنید. سوال این است که چه غذاهایی تیرامین دارند؟

- گوشت، مرغ و ماهی تازه بخورید. پس از خرید یا آنها را به سرعت فریز کنید یا همان روز مصرف کنید. نگذارید تازگی مواد گوشتی از بین برود.
- مواد خوراکی وقتی در دمای اتاق بمانند تیرامین در آنها افزایش می یابد. مواد خوراکی را در یخچال نگهداری یا فریز کنید. برای یخ زدایی کردن، ماده غذایی را در یخچال بگذارید یا از ماکروویو کمک بگیرید.
- محصولات تازه را طی ۲ روز مصرف کنید.
- فقط یک یا دو روز فرصت دارید باقیمانده غذای داخل یخچال را بخورید. خوراکی های فاسد، کپک زده یا خیلی رسیده را نخورید.
- غذاهای دودی، مانده، ترشی یا تخمیری را نخورید. به یاد داشته باشید ممکن است تا ۲۴ ساعت پس از خوردن یک غذا، سردرد شروع نشود. به همین خاطر مهم است که بدانید یک تا دو روز پیش از شروع سردرد چه غذایی خورده اید و این به حل مساله علت سردردتان کمک زیادی می کند.



این پژوهشگر طب سنتی گفت: گیاهان دارویی، با طبیعت بدن مغایر هستند و چون مزاج افراد متفاوت است، نمی‌توان گیاهی را برای همه به‌طور یکسان تجویز کرد. جلیلی تصریح کرد: هاضمه در این فصل از فصلهای دیگر ضعیف‌تر عمل می‌کند پس بهتر است تا حد امکان در این فصل، مصرف گوشت‌های چرب

روزنامه صبح ایران / سال نهم - شماره۴۲۸

۱۱مرداد ماه۱۳۹۹ / با ما همراه شوید

www.serajonline.com – @serajname

سبک زندگی و پزشکی و معارف

۳۴ درصد خون های اهدایی از این گروه خونی است

سختگوی سازمان انتقال خون، گفت: ۳۴ درصد از خون های اهدایی مردم مربوط به گروه خون O مثبت و تنها یک درصد از خون های اهدایی مربوط به گروه خونی AB منفی بوده است..

وی خاطر نشان کرد: بالاترین میزان شاخص اهدای خون بانوان در کشور در ۴ ماهه اول سال ۹۹ مربوط به استان های سیستان و بلوچستان با ۸ درصد، خراسان جنوبی با ۸ درصد و خراسان شمالی با ۸ درصد بوده است.

حاجی بیگی با بیان اینکه میانگین شاخص اهدای خون در کشور در ۴ ماهه اول امسال ۵ درصد بوده است، گفت: در ۴ ماهه اول سال جاری ۷۵۷هزار و ۴۴۷ اهداکننده خون به مراکز انتقال خون کشور مراجعه کرده اند که از این تعداد ۶۰۱ هزار واحد خون اهدا شده است. وی تصریح کرد: ۵۷ درصد خون های اهدایی در کشور در ۴ ماهه اول سال ۱۳۹۹ مربوط به اهداکنندگان مستمر بوده است.

سختگوی سازمان انتقال خون کشور با اشاره به اینکه در این ۴ ماه، ۸۹ هزار نفر برای بار اول اقدام به اهدای خون کرده اند، گفت: در این ۴ ماه نزدیک به یک میلیون و ۵۰ هزار واحد خون و فرآورده های آن شامل گلبول قرمز فشرده شده، پلاکت، پلاسما به مراکز درمانی و بیمارستانی کشور توزیع شده است. وی افزود: همچنین ۲۴ درصد از خون های اهدایی مردم مربوط به گروه خون O مثبت و تنها یک درصد از خون های اهدایی مربوط به گروه خونی AB منفی بوده است.

حاجی بیگی با اشاره به اینکه طی ۴ ماهه اول سال ۹۹، بیشترین میزان مراجعه در استان های تهران، خوزستان، اصفهان، کرمانشاه، خراسان رضوی بوده است، اظهار داشت: ۴۵۶۶ نفر از بهبود یافتگان از کووید ۱۹ جهت اهدای پلاسما به مراکز انتقال خون ۲۴ استان کشور مراجعه و از این تعداد ۳۵۹۵ واحد پلاسما اهدا شده است. سختگوی سازمان انتقال خون کشور یاد آور شد: عزیزی که از بیماری کرونا بهبود یافته اند و ۲۸ روز از زمان بهبودی آنها گذشته است می توانند جهت اهدای پلاسما به مراکز انتقال خون مراجعه کنند.



کودکان زیر ۲ سال «نباید» ماسک بزنند

استفاده از ماسک برای کودکان زیر دو سال ممنوع است زیرا باعث اختلال در تنفس آنها می شود و بهترین راهکار برای محافظت خردسالان در برابر کرونا، نگهداری آنها در خانه است.

متخصص بیماریهای عفونی روز دوشنبه افزود: از کودکان به عنوان عامل انتقال خاموش کرونا یاد می شود زیرا ممکن است بدون هیچ علامتی فقط ناقل ویروس باشد و باید آنها تا جایی که امکان دارد در خانه بمانند و از منزل خارج نشوند.

وی تصریح کرد: کودکان بالای دو سال باید در صورت خروج از منزل، ماسک بزنند و والدین وظیفه دارند با آنها در مورد علت استفاده از ماسک و کرونا متناسب با روحیه کودکان صحبت کنند. مردانی ادامه داد: اکنون ابتلای کودکان به کرونا رو به افزایش است بویژه در کودکان که والدین با مشاهده علائم یاد شده نباید به بیمار آنتی بیوتیک بدهند بلکه باید به پزشک مراجعه کرده و وی نیز سریعاً دستور تست کرونا را تجویز کند. این عضو ستاد ملی مقابله با کرونا با بیان اینکه هنوز این تصور غلط که کودکان کرونا نمی گیرند در جامعه وجود دارد، تصریح کرد: والدین کودکان را به مکانهای عمومی برده و هشدارهای بهداشتی را جدی نمی گیرند از آنها می خواهیم تا حد امکان کودکان خانه بمانند.

مردانی با بیان اینکه نشانه های ابتلا به کرونا در کودکان همراه با علایم گوارشی است، گفت: بی اشتهایی همراه با تهوع و استفراغ در کودکان بیشتر مشاهده می شود و بسیاری از خانواده ها نمی دانند که این علائم نشانه کروناست و این موضوع می تواند مشکل ساز شود.

