



کرونا روز گذشته جان چند تهرانی را گرفت؟

رئیس کمیته سلامت شورای شهر تهران گفت: کرونا روز گذشته جان ۱۳۶ شهروند تهرانی را گرفت. به گزارش مشرق، ناهید خداکرمی، رئیس کمیته سلامت شورای شهر تهران، در صحن امروز شورای شهر اظهار داشت: روز گذشته بخشنامه‌ای از سوی استانداری مبنی بر ممنوعیت فعالیت برخی از اصناف در تهران صادر شد. هر چند که این بخشنامه شاید بتواند مشکلاتی را حل کند، اما هنوز هم نگرانی‌هایی در مورد کرونا در پایتخت وجود دارد. وی با طرح این پرسش که آیا در تعطیلات یک هفته‌ای می‌توانیم اپیدمی کرونا را در پایتخت مهار کنیم، گفت: اپیدمیولوژیست‌ها معتقدند با تعطیلی یک هفته‌ای فقط شاهد فراز و فرود در منحنی اپیدمی خواهیم بود و این تعطیلات یک‌هفته‌ای اثری ندارد.

تشریح محدودیت های جدید کرونایی در ۷ استان

معاون کل وزارت بهداشت، در ارتباط با ایجاد محدودیت های جدید برای کنترل شیوع کرونا در استان های قرمز و بحرانی همچون تهران، توضیحاتی ارائه داد. ایرج حریرچی، در برنامه «پتیر مشب» شبکه خبر سیما، از محدودیت‌های جدید کرونایی در استان تهران و ۶ استان دیگر خبر داد و گفت: در مجموع محدودیت‌هایی برای هفت استان از جمله استان تهران برای مشاغل سطح سه و برخی مراکز اعمال شد. وی افزود: از ۱۲ مهر تا ۱۸ مهر ۹۹ به مدت یک هفته مراکز و فعالیت‌های دانشگاه‌ها، مدارس شبانه روزی، حوزه‌های علمیه، آموزشگاه‌های فنی و حرفه‌ای، زبانسراها، و سایر آموزشگاه‌ها و کتابخانه‌ها، مساجد، و مصلی‌ها، سینما، تئاتر و مراکز مشابه، موزه و باغ موزه‌ها، تالارهای پذیرایی، آرایشگاه‌های زنانه و سالن‌های زیبایی، برگزاری مراسم اجتماعی، فرهنگی و همایش‌ها، باشگاه‌های ورزشی پربرخور از جمله کشتی، جودو و کاراته و موارد مشابه، کافه‌ها، قهوه خانه‌ها و چایخانه‌ها، باغ وحش‌ها و شهرهای بازی، مراکز تفریحی آبی و استخرهای سروشیده و سالن‌های بدنسازی و همچنین برگزاری نماز جمعه تعطیل است. معاون کل وزارت بهداشت، گفت: ممکن است این محدودیت‌ها در سایر استان‌های که در معرض خطر قرار دارند هم با نظر وزاری بهداشت و کشور، اعمال بشود. وی با بیان

اینکه مشاغل به ۴ دسته تقسیم شده اند، ادامه داد: مشاغل سطح ۱ مانند گروه‌های شغلی نانوايي، مراکز فروش مواد غذایی هیچگاه نباید تعطیل شوند. سطح ۲ مانند پاساژها و مراکز خرید، مراکز متبرکه و زیارتگاه‌ها و مراکز تفریحی که تاکنون یکبار تعطیل شده اند، اما امروز تعطیل نشده اند. حریرچی ایراز امیدواری کرد مدارس و مراکز آموزشگاهی به صورت غیر حضوری برگزار شود. وی ادامه داد: بیش از ۷ ماه است که تعداد جان باختگان ما سه رقمی شده است. ما مرگ بیش از ۲۰۰ نفر را هم داشته ایممعاون کل وزارت بهداشت، شرایط فعلی کشور را به شرایط جنگی تشبیه کرد و گفت: در شرایط کامل تحریم هستیم.حریرچی از افزایش اختیارات استانی در کنترل شیوع ویروس کرونا در دو هفته اخیر گفت و افزود: برای تسریع در امر تصمیم گیری به استان‌ها اختیار داده شده است تا با هماهنگی با ستاد استانی مقابله با کرونا تصمیمات جدیدی بگیرند.معاون کل وزارت بهداشت، با اشاره به فرمایشات مقام معظم رهبری، گفت: باید در بعضی از سیاست‌ها تجدید نظر کنیم و از امور ارشادی به امور حاکمیتی برسیم. حریرچی با بیان اینکه واکسن آنفلوانزا بومی تا دو ماه دیگر تولید می‌شود، گفت: چنانچه بیش از تعداد ۲ و نیم میلیون دوز واکسن وارد کشور شود با قیمت ۴۰ تا ۴۵ هزار تومانی توزیع می‌شود.

روزنامه صبح ایران / سال نهم - شماره ۴۸۰

۱۴مهر ماه۱۳۹۹ / با ما همراه شوید

www.serajonline.com @serajname

پزشکی

معضل بی‌خوابی در روزهای کرونایی



طبق مطالعات جدید، بیش از یک‌سوم آدم‌ها در تمام دنیا به دلیل پاندمی کووید ۱۹ دچار مشکل بی‌خوابی و اضطراب شده‌اند. می‌دانیم که زندگی همه‌ی ما طی هفت هشت ماه گذشته زیرورو شده: از زندگی کاری‌مان گرفته تا امور روزمره و برنامه‌ی خواب و خوراک و تفریح و... انگار هیچ چیزی مثل دوران قبل از کرونا نیست. اگر میان تمام تغییرات این مشکل را نیز دارید که شب‌ها خواب به چشمتان نمی‌آید یا نمی‌توانید بخوابید و بیش از حد احساس نگرانی و اضطراب می‌کنید، بدانید که قطعاً تنها نیستید. طبق مطالعات جدید، بیش از یک‌سوم آدم‌ها در تمام دنیا به دلیل پاندمی کووید ۱۹ دچار مشکل بی‌خوابی و اضطراب شده‌اند. این گزارش جدید که تحت عنوان خواب و سلامت روان در بحبوحه‌ی پاندمی ویروس کرونا در سال ۲۰۲۰ منتشر شده، به بررسی الگوهای خواب و رفتاری و مشکلات روحی و روانی مرتبط با ماه‌های اخیر و پاندمی کرونا در تمام دنیا می‌پردازد. محققان، از طریق اپلیکیشن خوابی به نام Sleep Cycle، مجموعاً سی و سه میلیون شب را بین ماه‌های ژانویه و می ۲۰۲۰ تجزیه و تحلیل کرده گرفتند. در ماه ژوئن، محققان به پیگیری بیش از ۶۹۰۰۰ کاربر اپلیکیشن مذکور ۲۲ کشور پرداختند که در پژوهشی شرکت داشتند که با هدف یادگیری بیشتر در مورد ایجاد تغییرات در روتین روزانه، سلامت روان و نگرانی‌های مرتبط با پاندمی کرونا و تأثیر آن بر خواب طراحی شده بود. دانشمندان برای اینکه مشخص کنند دقیقاً چه چیزی افراد را شب‌ها بیدار نگه می‌دارد، بررسی کردند که چقدر زمان لازم بوده تا این افراد بعد از رفتن به رختخواب، به خواب بروند. خلاصه اینکه بررسی‌ها و نتیجه‌گیری‌ها نشان داد هفت دلیلی که در ادامه به آن‌ها اشاره می‌کنیم، اصلی‌ترین دلایل ناتوانی افراد در خواب رفتن هستند. پیگیری زیاد خبرها مورخان آینده حتماً سال ۲۰۲۰ را یک سال تاریخی عنوان خواهند کرد، اما برای کسانی که واقعا در این زمان زندگی می‌کنند، پیگیری مداوم اخبار می‌تواند تبدیل به یک عادت بد و ناسالم شود؛ ۴۶٫۴ درصد از مجوع کسانی که از اپلیکیشن Sleep Cycle استفاده می‌کردند تأیید و اعتراف کردند که پیگیری مداوم خبرها آن‌ها را شب‌ها بیدار نگه می‌داشته است. جالب است بدانید تماشا یا خواندن زیاد خبرها، بیشتر در میان سنین ۱۸ تا ۴۴ سال دیده شده است. ترس از ابتلای خود یا یکی از عزیزان به کرونا تعجبی ندارد که ترس از اینکه خودمان یا یکی از عزیزانمان به کرونا مبتلا شویم، خیلی از ما را دچار اضطراب و ترس کرده و خواب را از چشمانمان روده‌است. تقریباً نیمی از تمام افرادی که در این بررسی پیگیری شده بودند (۴۶٫۴ درصد) گفتند که فکر و ترس از بیمار شدن، آن‌ها را شب‌ها بیدار نگه داشته است. واقع، آن‌هایی که این ترس را داشتند نسبت به کسانی که ترسی نسبت به این بیماری نداشتند، ۱٫۴ برابر بیشتر دچار مشکل در به خواب رفتن بودند؛ این ترس بیشتر در ذهن و فکر افراد ۳۵ سال و بالاتر وجود داشت و آن‌ها ترس از ابتلا به کرونا را جزو سه نگرانی اصلی خود عنوان کرده بودند. مشکلات مالی و اقتصادی با تحت تأثیر قرار گرفتن اقتصاد جهانی و بالا رفتن نرخ بیکاری به دلیل شیوع ویروس کرونا، جای تعجب ندارد که خیلی از افراد نگرانی‌های مالی و اقتصادی پیدا کرده باشند و این عامل، چهارمین دلیل بیدار ماندن افراد در شب و ناتوانی‌شان در به خواب رفتن بوده است. تبدیل به یک عادت بد و ناسالم شود؛ ۴۶٫۴ درصد از مجوع کسانی که از اپلیکیشن Sleep Cycle استفاده می‌کردند تأیید و اعتراف کردند که پیگیری مداوم خبرها استگرانی‌های مالی، خصوصاً افرادی که در سنین کاری بودند، را شب‌ها بیدار نگه داشته بود. که «من در مورد کارم یا درآمد نگرانم» و این اصلی‌ترین عامل استرس در این افراد بود. افراد ۴۵ تا ۶۴ سال نیز، نگرانی‌های مالی را جزو سه نگرانی اصلی خود می‌دانستند. بنابراین عجیب نیست افرادی که شغل خود را از دست داده بودند، بیشتر از همه دچار مشکل بی‌خوابی بودند.

تشخیص سریع ابتلا به کرونا در خانه

نعنا و روغن نارگیل را در دو ظرف مجزا ریخته و استنشام کنید. در صورتی که بوی آن‌ها را تشخیص نمی‌دهید این بدن معنا خواهد بود که حس بویایی شما دچار مشکل شده است. برای این تست لزوما نیازی به نعنائی تازه نیست و می‌توانید از نعنائی خشک نیز استفاده کنید.متخصصان تاکید دارند نداشتن علائم ابتلا به کرونا در میان کودکان و جوانان بسیار شایع است. از این رو، انجام این تست به طور مداوم (یک بار در روز) می‌تواند گامی مناسب و بدون هزینه برای تشخیص بیماران باشد. با این حال، اگر نتوانستید این دو رایحه را تشخیص دهید این امر به معنای ابتلا قطعی شما به کرونا نیست. از دست دادن حس بویایی و چشایی از جمله علائم مشترک ابتلا به سرماخوردگی و کووید ۱۹ است. البته در افرادی که به آنفلوانزا مبتلا شده اند به ندرت از دست دادن حس بویایی و چشایی دیده می‌شود.



ابتلای خود به کرونا را تشخیص دهند. بر این اساس، دانشمندان اقدام به طراحی یک تست بویایی کردند. برای این کار، متخصصان ۵ ماده دارای رایحه مناسب و قابل تشخیص را از میان ۳۰ رایحه انتخاب کردند. این پنج ماده شامل سیر، نعنا، هل، روغن نارگیل و رازیانه بود. سپس از افراد مبتلا به کرونا که هیچ علامتی نداشتند و نیز افراد عادی که بیمار نبودند خواستند این مواد که در ظرف‌های مختلف ریخته شده بود را استنشام کنند. این تحقیقات در گام نخست نشان داد افرادی که به کرونا مبتلا شده اند به طور کامل حس بویایی خود را از دست نداده اند بلکه می‌توانند به میزان کم برخی رایحه‌ها را استنشام کرده و از یکدیگر تشخیص دهند. همچنین نزدیک به ۴۰ درصد از بیماران کرونایی دستکم نتوانستند رایحه یکی از این ۵ ماده را تشخیص دهند. این در حالی است که نزدیک به ۹۰ درصد افراد سالم به راحتی توانستند تمامی ۵ رایحه را تشخیص دهند. پس از این آزمایش دانشمندان اعلام کردند در رایحه روغن نارگیل و نعنا جزو مواردی بودند که به طور گسترده بیماران کرونایی توانایی تشخیص آن‌ها را نداشتند. حالی دانشمندان می‌گویند می‌توان با این تست ساده به راحتی افرادی که به کووید ۱۹ مبتلا شده و هیچ علامتی ندارند را شناسایی کرد. برای این کار می‌توانید در محیط خانه

دانشمندان با طراحی یک تست بویایی ساده امکان تشخیص ابتلا به کووید ۱۹ در خانه را برای افراد مهیا کردند. با گذشت ۹ ماه از همه گیری ویروس کرونا در جهان، دولت‌ها هنوز نتوانسته‌اند شیوع این ویروس را کنترل و مدیریت کنند. دانشمندان به طور گسترده در حال کار بر روی شناسایی علائم کووید ۱۹ در مبتلایان و آگاه سازی مردم نسبت به آن‌ها هستند. شناسایی بیماران و قرنطینه کردن آن‌ها می‌تواند گام بزرگی در قطع زنجیره شیوع ویروس باشد. تب، خستگی و بی حالی، و نیز سرفه‌های خشک و مداوم از رایج‌ترین علائم ابتلا به کروناست. با این حال، دانشمندان اعلام کرده اند از دست دادن حس بویایی و چشایی یکی از علامتی است که به طور گسترده در میان مبتلایان به کووید ۱۹ دیده می‌شود. از این رو، افراد باید نسبت به شناسایی این عوامل در خود و اعضای خانواده شان توجه زیادی داشته باشند. به دلیل خطر بالای شیوع ویروس کرونا در مراکز درمانی و بیمارستان ها، مراجعه به این مکان‌ها برای انجام تست ابتلا به کووید ۱۹ برای عموم مردم توصیه نمی‌شود و تنها افرادی که علائم رایج ابتلا را دارند باید نسبت به انجام تست اقدام کنند. با این حال، دانشمندان با طراحی یک تست بسیار ساده این امکان را محیا کرده اند که افراد بتوانند در خانه

توان بیمارستان‌ها و کادر درمان برای مدیریت کرونا رو به پایان است

و مراقبت های رفت و آمد در مدارس، مترو و وسایل حمل و نقل عمومی به خصوص برای افراد آسیب پذیرتر مانند زنان باردار، بیماران دیابتی، قلبی، افراد سالمند یا افرادی که فشار خون بالا دارند اعمال شود و واقعا باید دوباره کمپین در خانه بمانیم را اجرا کنیم. مشاور وزیر بهداشت ادامه داد: در فصل پاییز امکان همزمانی کووید ۱۹ و آنفلوانزا را داریم و اگر این بیماری ها به سراغ افراد سالمند و بیماران زمینه ای بیاید مخاطرات زیادی به وجود می آید، ظاهرا ستاد ملی کرونا تصمیم گرفته، محدودیت هایی اعمال کند و مدارس هم در برخی مناطق کامل تعطیل شود. وی گفت: قرمز و زرد بودن مناطق کشور مرز مشخصی ندارد. در هر گونه تردد از یک شهر به شهر دیگر حتی یک فرد می تواند بیماری را منتقل کند، ویروس در چرخش است، میزان سرایت آن هم بیشتر شده و به خاطر شرایط فصلی و جهش ویروس باید مراقبت ها و نقاط کشور که موارد بستری بیشتر شده باید محدودیت های رفت و آمد

داد تا در خانه بمانند اما در ایران امکان ارائه چنین خدماتی را نداشتیم.وی ادامه داد: ساختارهای فرهنگی، اجتماعی و تصمیمگیری در ایران با بسیاری از کشورهای دیگر فرق می کند، سفت گرفتن مقررات و اجرای دقیق آنها و نظارت دقیق مسئولان و مردم در اجرای پروتکل های سختگیرانه لازم‌ه موقعیت کنترل بیماری است. در شرایطی که در یک رستوران وقتی مامور بهداشتی می آید جلوی مامور ماسک می زنند یا مواد ضدعفونی را نمایش می دهند اما با رفتن مامور بهداشتی این کارها انجام نمی شود، نمی توان انتظار داشت بیماری کنترل شود. آنسای اردکانی افزود: نمی توان فقط مردم را مقصر اعلام کرد که پروتکل ها را رعایت نمی کنند، در بسیاری جاها مردم مقررات را جدی گرفتند اما انتظار است بیش از این رعایت کنند و نظارت های مسئولان بر رعایت مقررات بیش از این باشد. وی گفت: در بسیاری از نقاط کشور که موارد بستری بیشتر شده باید محدودیت های رفت و آمد

۴۰ متری با چند نفر دیگر زندگی می کنند اصلا امکان اینکه در خانه بمانند و از آنها مراقبت شود را ندارند بنابراین مجبوریم در جایی مثل نگاهتگاه از این افراد نگهداری کنیم. در این شرایط باید از پیش بینی هایی که موجب افزایش ترس در بین مردم می شوند خودداری کنیم و بیان اینکه مثلا تعداد موارد مرگ روزانه به چند صد نفر می رسد علمی نیست و تخمین و پیش بینی است. آنسای اردکانی در پاسخ به این پرسش که چرا میزان مرگ کووید ۱۹ در ایران به نسبت برخی کشورها بیشتر است، گفت: کشورهایی مثل المان، اتریش، انگلستان، ایتالیا و فرانسه در ماههای گذشته وضعیت بسیار وخیمی را تجربه کردند و در زمانی که در ایران توانستیم با توجه به ظرفیت شبکه بهداشتی و غربالگری وسیع تا حدی وضعیت اپیدمی را کنترل کنیم اما بعد از آن به علت فشارهای بین المللی، تحریم ها و کاهش رعایت پروتکل های بهداشتی موارد مرگ در ایران بالا رفت. مشاور وزیر بهداشت افزود: این کشورها وضعیت مالی بسیار بهتری دارند، در هر صورت وضعیت معیشت مردم در این کشورها با ایران قابل مقایسه نیست، به هر حال باید معیشت خانواده ها نیز تامین شود به همین علت بازگشایی ها را در ایران داشتیم اما در بسیاری از کشورها این طور نبود، در فرانسه در یک دوره زمانی مردم برای خروج از خانه باید از پلیس اجازه می گرفتند در عین حال دولت در برخی از این کشورها ماهانه هزار دلار به خانواده هایی که بیکار شده بودند می

راههای کاهش تعداد مرگ و میر کووید۱۹ ارائه مراقبت های استاندارد و با کیفیت در مراکز درمانی است، وقتی یک پرستار به جای دو تخت آی سی یو در یک بخش بیمارستانی مجبور می شود از بیماران ۶ تخت یا بیشتر مراقبت کند، مجبور است از کیفیت مراقبت به آنها کم کند. وی افزود: شرایط مناسبی از نظر شیوع و مرگ و بیماری کووید۱۹ در کشور نداریم. به هر حال هر گونه تصمیم گیری در مورد اعمال محدودیت تردد و کاهش زمان فعالیت شاغلان به عهده ستاد ملی کروناست و در هر صورت لازم است که چنین تصمیماتی در استانهای مختلف اعمال شود. مشاور وزیر بهداشت گفت: اگر این وضعیت ادامه پیدا کند بطور قطع توان و ظرفیت بیمارستانها و کیفیت خدمات آنها افت می کند، اکنون بیمارستانها ارتش، سپاه، تامین اجتماعی در تهران و شهرستانها درگیر و پای کار هستند، اما باید تخت هایی خالی بماند و امکانات لازم برای پذیرش بیماران بدحال داشته باشیم. وی افزود: تاکنون بیمارستانها و کادر درمانی توانسته اند خدمات لازم را به مردم ارائه کنند اما اگر موارد بیماری بیش از این شود و این روند ادامه یابد به وضعیتی می رسیم که رسیدگی به بیماران خارج توان آنان می شود و شاید مجبور شویم دوباره نگاهتگاهها را فعال کنیم در صورتی که نگاهتگاه کار بیمارستان را انجام نمی دهد. آنسای اردکانی ادامه داد: امکاناتی که در بیمارستان برای بیماران بدحال وجود دارد در نگاهتگاه نیست اما تعداد زیادی از بیماران که در منزل کوچک

مشاور وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی در امور بهداشت گفت: توان و ظرفیت بیمارستان‌ها و کادر درمان برای مراقبت از مبتلایان کووید۱۹ محدود و رو به اتمام است، در این شرایط باید محدودیت‌ها و کمپین «در خانه بمانیم» اجرا شود و احتمالا ستاد ملی کرونا چنین تصمیماتی را در دستور کار دارد. محمد آسای اردکانی افزود: تعطیلات، مسافرتها و تجمع هایی که در یک ماه گذشته در کشور داشتیم عامل مهم افزایش موارد ابتلا و مرگ و میر بیماری کووید۱۹ در کشور است که آمارها را راد از رکورد استثنای کشور بالا برد و تعداد زیادی از مردم و از جمله معلمان و دانش آموزان از بین رفتند. وی گفت: در این شرایط تعداد موارد مرگ روزانه این بیماری که به حدود ۳۰ نفر در روز هم کاهش یافته بود دوباره به بالای ۲۰۰ نفر رسید، این زنگ خطر بزرگی برای مردم و مسئولان است که رعایت نکردن پروتکل های ساده بهداشتی شامل ماسک زدن، فاصله گذاری فیزیکی و شستن مداوم دست ها می تواند چه خطرات بزرگی به وجود آورد. مشاور وزیر بهداشت افزود: مسئولان وزارت بهداشت و کادر بهداشت و درمان همه تلاش خود را برای کنترل این وضعیت انجام می دهند اما وقتی تعداد بیماران بیش از حد توان بیمارستانها و کادر بهداشتی و درمانی باشد، واقعا امکان مراقبت و نجات همه بیماران نیست و این طور نیست که هر چقدر مردم بیمار شوند بتوانیم آنها را پذیرش و مراقبت با کیفیت به آنها ارائه کنیم. آسای اردکانی گفت: یکی از مهمترین

معجزه دمنوش‌های پاییزی در درمان التهابات پوستی

این متخصص تغذیه ادامه داد: حساسیت و تورم مخاط ناحیه گوش، حلق و بینی نیز یکی دیگر از عوارضی است که در صورت عدم مراقبت از خود در فصل پاییز بیشتر به آن مبتلا می‌شویم.خداياری گفت: استفاده از دمنوش‌های پاییزی علاوه بر اینکه طرز تهیه ساده و البته کم هزینه‌ای که دارند، بسیاری از مشکلات جسمی و روحی افراد را که با تغییر فصل برای آن‌ها ایجاد شده است نیز بهبود می‌بخشد. این متخصص تغذیه بیان کرد: اولین پیشنهاد دمنوش پاییزی، چای قرمز است که هیچ گونه کافئینی در آن وجود ندارد و به راحتی می‌توانید آن را بجای چای و قهوه‌ای که در خواب شما اختلال ایجاد می‌کند، جایگزین کنید. چای قرمز منبع خوبی از آنتوسینوین‌ها بوده و مصرف آن برای کنترل فشار خون بالای افرادی که فشار خون دارند، بسیار مفید است. او افزود: چای قرمز برای درمان سرماخوردگی و عفونت‌های دستگاه اداری سودمند بوده و مصرف آن در فصل پاییز بسیار توصیه می‌شود. خداياری ادامه داد: دمنوش چای قرمز حاوی مواد معدنی کلسیم، آهن، منیزیم، فسفر، پتاسیم، سدیم و روی است و همچنین وجود ویتامین‌هایی مثل نیاسین و فولیک اسید است که به حفظ سلامت پوست ما در فصل پاییز کمک می‌کند. بهبود خواب شبانه با چای چینیاین

حفظ سلامتی با رسیدن فصل پاییز، نیازمند داشتن تغذیه سالم و همچنین رعایت نکات خود مراقبتی است، در این فصل با استفاده از دمنوش‌های گیاهی می‌توان از بروز برخی بیماری‌ها جلوگیری کرد. با فرا رسیدن فصل پاییز افراد برای حفظ سلامتی خود و عزیزانشان باید نکات خود مراقبتی و افزایش دهنده سطح ایمنی بدن را بیشتر از هر فصل دیگری رعایت کنند. خشک شدن پوست بدن به ویژه در نواحی دست و صورت و پیدایش انواع التهابات پوستی یکی از مهمترین عوارض سرد شدن هوا و البته بالایی است که هوای خشک و سرد پاییز بر سر پوست می‌آورد. ایرانی‌ها از گذشته‌های دور تا کنون با ترکیب برخی از مواد غذایی مثل دارچین، زعفران، گل محمدی، زنجبیل و دیگر مواد نظیر این اقلام، دمنوش‌های ساده و پر طرفداری را تهیه و مصرف می‌کردند. فرانزه خداياری، متخصص تغذیه اظهار کرد: فصل پاییز شروع خشکی و سردی هوا است و مدل آب و هوایی آن می‌تواند سبب ایجاد درد در ناحیه‌های مختلف بدن انسان‌ها به ویژه در ناحیه پوست شود. او افزود: خشک شدن پوست و پیدایش برخی از بیماری‌های پوستی و همچنین دیگر ناراحتی‌ها مثل کمر درد، بخشی از بیماری‌هایی است که با سرد شدن هوا بیشتر در افراد مشاهده می‌شود.



حفظ سلامتی با رسیدن فصل پاییز، نیازمند داشتن تغذیه سالم و همچنین رعایت نکات خود مراقبتی است، در این فصل با استفاده از دمنوش‌های گیاهی می‌توان از بروز برخی بیماری‌ها جلوگیری کرد.



می‌شود. یکنواخت شدن زندگی و دنبال نکردن علاقه مندی‌ها منجر به کسل شدن افراد و از دست دادن روحیه هیجان طلبی آن‌ها می‌شود.این پزشک متخصص تغذیه تاکید کرد: سبک زندگی سالم مهمترین مسئله‌ای است که افراد می‌توانند با ایجاد کوچکترین تغییرات به تحقق آن کمک کرده و سلامت خود را تامین کنند.

زنجبیل سرشار از آنتی اکسیدان هستند، افزودن آن‌ها به چای، طعم خوبی را به سایر دمنوش‌های مصرفی در فصل پاییز می‌دهد. از همه مهمتر منجر به تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شوند. سبک زندگی سالم با ایجاد تغییرات کوچک خدایاری یادآوری کرد: تغییرات آب و هوایی فصل پاییز در برخی از افراد به تغییر خلق و خوی آن‌ها نیز منجر