



سلامت

بهبود زخم‌ها با مواد طبیعی

به‌طور معمول ما برای درمان زخم‌های کوچک به پزشک مراجعه نمی‌کنیم، اما پزشکان می‌گویند برای جلوگیری از عفونت و تسکین درد، باید زخم را درمان کرد. برای این کار به تجهیزات پزشکی خاص نیازی نیست. تنها با توجه و مراقبت از زخم می‌توان بدون عوارض جانبی در زمان کوتاه آن را درمان کرد.

ادامه مطلب را بخوانید:

استفاده از محلول نمک

ابتدا محل خراش یا بریدگی را با آب شست و شو دهید. بعضی از افراد محلول پر اکسید هیدروژن را برای ضد عفونی و شست و شو ترجیح می‌دهند اما نکته اصلی این است که این ماده نمی‌تواند تمام میکروب‌ها را از بین ببرد. در حالی که یک محلول نمکی ساده برای این کار مناسب است.

روش استفاده

یک قاشق چای‌خوری نمک را در یک فنجان آب بجوشانید، بعد از خنک شدن این محلول را با گاز استریل روی زخم بگذارید.

آلوئه‌ورا

خاصیت ضد التهابی آلوئه‌ورا برای تسکین زخم‌های باز کاربرد دارد و از گذشته برای درمان آفتاب‌سوختگی هم استفاده می‌شده است.

روش استفاده

ابتدا برگ گیاه را جدا کنید و بعد از شست و شو برش طولی بزنید و از ژل موجود بین برگ روی محل زخم بمالید.

عسل

عسل به دلیل خاصیت ضد باکتریایی برای بین بردن باکتری‌ها و کمک به بهبود سریع‌تر زخم‌ها موثر است.

روش استفاده

عسل با کیفیت را برای درمان زخم و سوختگی می‌توانید استفاده کنید. اگر از پانسمان عسل استفاده می‌کنید هر ۲۴ ساعت آن را تعویض کنید.

یخ

گذاشتن یخ در محل سوختگی باعث کاهش تورم می‌شود و بهترین گزینه برای تسکین در سوختگی است.

روش استفاده

می‌توانید یک قطعه یخ را روی منطقه آسیب دیده بگذارید و چند دقیقه نگه دارید. یخ ماهیچه‌ها را شل و خون‌ریزی درون بافت‌ها را متوقف می‌کند و باعث کاهش درد می‌شود. یخ را قبل از استفاده، لای پارچه یا حوله بگذارید و روی قسمت آسیب دیده قرار دهید.

سرکه سیب

سرکه سیب برای بین بردن عفونت زخم ناشی از بریدگی‌ها کاربرد دارد.

روش استفاده

قبل از استفاده از سرکه سیب روی پوست خود، باید آن را با آب رقیق کنید. سپس می‌توانید مایع را با گاز استریل به مدت ۳۰ دقیقه در محل آسیب دیده قرار دهید.

جوش شیرین

اگر یک پشه یا زنبور عسل شمارانیش زد، مالیدن جوش شیرین روش مناسب برای کاهش قرمزی و تورم است.

روش استفاده

جوش شیرین را با کمی آب مخلوط کنید تا یک خمیر شکل بگیرد و ۱۵ دقیقه آن را در محل نیش بمالید.

بابونه

بابونیک ضد عفونی‌کننده طبیعی است و به شما کمک می‌کند تا تاول‌ها خیلی سریع‌تر از بین برود.

روش استفاده

دم‌نوش کیسه‌ای بابونه را در یک فنجان آب گرم به مدت ۱۵ دقیقه قرار دهید و بعد روی تاول بگذارید و با گاز استریل برای یک شب روی آن را بپوشانید.

بیشتر بدانیم

ارتباط مصرف چربی و بیماری دیابت

بیماری دیابت بیماری چندفاکتوری است و تحت تأثیر عوامل مختلف قرار دارد. رژیم غذایی تأثیر مهمی دارد. اما بیشتر از همه روی رژیم غذایی تأکید می‌شود. غذاهای پرکالری با افزایش مقاومت به انسولین و شدت نوسانات غیرطبیعی قند خون همراه است و از آن‌جا که چربی از نظر میزان کالری در واحد حجم، چگال‌ترین ترکیب غذایی محسوب می‌شود، ساده‌ترین راه حل ممکن برای پیشگیری از دیابت به نظر می‌رسد.

اما به تازگی نتایج مطالعات انجام شده توسط محققان ایرانی نشان می‌دهد مصرف چربی به تنهایی تأثیر واضحی ندارد ولی کیفیت کل ترکیباتی که مصرف می‌شود در کنار یکدیگر می‌تواند در مقابله با دیابت موثر باشد.

الگوی غذایی سرشار از غلات تصفیه شده، گوشت فراوری شده و شکر افزوده خطر ابتلا به دیابت را به میزان قابل ملاحظه‌ای افزایش می‌دهد. این در حالی است که مصرف سبزی‌ها، میوه‌ها و غلات کامل و چربی‌های سالم (مثل روغن زیتون) می‌تواند از ابتلا به دیابت پیشگیری کند.

پیشنهاد های غذایی برای روزهای شیوع کرونا

به گفته متخصصان یکی از بهترین داروهای درمان کرونا تغذیه مناسب است



تغذیه

تغذیه سالم در هر زمانی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است و در این روزها که مدت زیادی از همه‌گیری بیماری کرونا می‌گذرد همچنان باید مورد توجه خانواده‌ها قرار بگیرد. چه بسا مصرف انواع میوه‌های تابستانی به دلیل شیوع بیماری چندان مورد استقبال مردم قرار نگیرد اما می‌توان با رعایت نکات بهداشتی از انواع غذاها و میوه‌های سالم برای تقویت سیستم ایمنی و پیشگیری و درمان بیماری کرونا استفاده کرد. در ادامه به این موارد می‌پردازیم:

درصد به میزان زیادی کاهش پیدا می‌کند.

رژیم لاغری و کاهش وزن

از آن‌جا که گرفتن یک رژیم غذایی اصولی برای کاهش وزن ماه‌ها طول می‌کشد، ممکن است افرادی در این شرایط رژیم بگیرند. به این دسته از افراد پیشنهاد می‌کنیم هر چند ممکن است بیمار نشده باشند اما با متخصص تغذیه مشورت کنند.

دوران نقاهت را فراموش نکنید

کسانی که دوران نقاهت خود را می‌گذرانند نیز حتما باید از مایعات به اندازه کافی استفاده کنند. چای کم‌رنگ، انواع مایعات گرم دیگر مثل شیر کم‌چرب و سوپ مفید است. مصرف فست‌فود و غذاهای چرب توصیه نمی‌شود و بهتر است از غذاهای ساده استفاده کرد.

باید ها و نباید ها

✓ پرهیز از غذاهای چرب و سرخ کرده، فست‌فود و نوشابه‌های گازدار

✓ محدود کردن مصرف نمک و شکر

✓ محدود کردن مصرف انواع سس، مربا، چای و نسکافه

✓ مصرف بیشتر مواد غذایی آب‌پز و بخارپز

✓ استفاده از سیر و پیاز تازه و زردچوبه به دلیل خاصیت ضد التهابی

✓ استفاده از کره‌هایدارت‌های پیچیده و نان سبوس‌دار

✓ مصرف کافی آب و مایعات و آب‌میوه‌های تازه

عوامل تضعیف‌کننده سیستم ایمنی بدن

استفاده نادرست از آنتی‌بیوتیک‌ها، نوشیدن آب کافی، مصرف زیاد نمک، مصرف خودسرانه مکمل‌ها، سیگار کشیدن و در معرض دود سیگار بودن، مسافرت‌های کاری زیاد، استفاده از رژیم‌های بسیار سخت، مصرف غذاهای سوخته، آلودگی هوا، احساسات منفی، نادیده گرفتن بهداشت شخصی، استفاده از محصولات آرایشی، کم‌خوابی و کم‌تحرکی از عوامل تضعیف‌کننده سیستم ایمنی بدن هستند.

منابع: سایت دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت، ایسنا

ترندها

پیاز داغ چپسی مجلسی

اضافه کنید و بگذارید پیازها کاملاً طلایی رنگ شود. ۵- مقدار یزدچوبه به هر چه طلایی‌تر شدن پیاز کمک می‌کند. ۶- زمانی که رنگ پیازها طلایی شد کار تمام است و می‌توانید آن را به سبب منتقل کنید تا روغن‌های اضافی از آن خارج شود. در انتهای کاری می‌توانید به صورت دلخواه ازعفران و رنگ‌عفران استفاده کنید. ۷- برای ترد شدن پیاز داغ حتماً باید قبل از سرخ کردن پیازها در آب بجوشانید. ۸- همچنین یکی دیگر از راه‌های ترد شدن پیاز داغ این است که پیازها را قبل از سرخ کردن در شیر بغلتانید. ۹- باید پیازها را در روغن زیاد سرخ کنید تا به خوبی سرخ و ترد شوند.

تازه‌ها

مصونیت در برابر کووید-۱۹ طولانی مدت نیست

نتایج بررسی‌ها حاکی از آن است که مبتلایان به بیماری کووید-۱۹ مصونیت در برابر این بیماری را پس از چند ماه از دست می‌دهند و بر همین اساس احتمال آلوده شدن مجدد فرد به کرونا ویروس وجود دارد. این یافته می‌تواند امیدوارانه ایجاد مصونیت جمعی یا حتی تأثیر واکسن‌های آینده در مهار بیماری کاهش دهد. مطالعه انجام شده در انگلیس نشان داد ۶۰ درصد مبتلایان به بیماری کووید-۱۹ سطح آنتی‌بادی لازم برای مقاومت در برابر عفونت‌های آینده را در مدت دو هفته از زمان بروز اولین علائم حفظ می‌کنند. هرچند، این تعداد پس از گذشت سه ماه به ۱۷ درصد کاهش پیدا می‌کند. محققان انگلیسی اظهار کردند: یافته‌های به دست آمده رد کننده مفهوم مصونیت جمعی است که بر اساس آن برخی بر این باورند که عموم مردم می‌توان از طریق قرار دادن در معرض این ویروس مقاوم ساخت. به گفته محققان، آن‌چه درباره کرونا ویروس‌ها می‌دانیم این است که افراد غالباً مجدداً به این ویروس آلوده می‌شوند. همچنین مصونیت افراد در برابر این بیماری برای مدت زمان طولانی ادامه پیدا نمی‌کند. به گزارش روزنامه ایندپندنت، نتایج این مطالعه تأیید کننده یافته‌هایی است که پیش از این در چین انجام شده است. در آن بررسی محققان چینی به مطالعه روی ۳۷ بیمار با علائم کووید-۱۹ و ۳۷ ناقل خاموش پرداختند و دریافتند که وجود آنتی‌بادی IgA در بدن این بیماران در مدت دو تا سه هفته کاهش ناگهانی داشته است.

منبع: ایسنا

سی تی اسکن ریه

✓ از طریق عکس گرفتن از ریه انجام می‌شود

✓ نتیجه معمولاً ۳ تا ۴ روز بعد اعلام می‌شود

✓ در مواردی که تنگی نفس، سرفه و تب وجود داشته باشد انجام

آن مفید و هدایتگر خواهد بود

✓ میزان دقت آن تا حدود ۹۷ درصد است

✓ ممکن است در افراد سیگاری یا بیماران قلبی-ریوی تشخیص

کووید-۱۹ با مشکلاتی مواجه شود

تست تشخیص عفونی CPR

✓ نمونه از مخاط حلق یا بینی گرفته می‌شود

✓ نتایج آن چند روز یا چند هفته بعد مشخص

می‌شود

✓ عفونت فعال در اثرو ویروس کرونا را نشان می‌دهد

✓ تا حدود ۷۰ درصد صحت دارد و معمولاً نیازی به تکرار ندارد

✓ این را که قبلاً به کووید-۱۹ مبتلا شده باشید، نشان نمی‌دهد

تست آنتی بادی

✓ از طریق خون گرفتن انجام می‌شود

✓ نتیجه سریع مشخص می‌شود (در نهایت یک تا ۱۳ روز بعد)

✓ فقط این موضوع را که قبلاً به ویروس مبتلا شده‌اید نشان می‌دهد و ابتلا یا عدم ابتلای لحظه‌ای را نشان نمی‌دهد

✓ بسته به مدت زمان گذشت بیماری، بین ۳۰ تا ۹۰ درصد دقت دارد

✓ نتیجه مثبت آن به این معنی است که شما یک التهاب یا عفونت در بدن‌تان داشته‌اید که ممکن است ویروس

کووید-۱۹ باشد

✓ نتیجه منفی آن هم به معنای رد بیماری کووید-۱۹ نیست. ممکن است مبتلا شده باشید و بدن‌تان هنوز آنتی‌بادی تولید نکرده باشد یا میزان آن قابل شناسایی نباشد