



طب سنتی

ترکیب‌های غذایی برای درمان کم‌خونی

«فقر آهن» عارضه‌ای است که بسیاری از افراد به‌ویژه جامعه دختران و زنان با آن دست به گریبان هستند و کم‌خونی ناشی از آن می‌تواند زمینه‌ساز ابتلا به بیماری‌های مختلف شود.

برای درمان فقر آهن، توجه به رژیم غذایی از اهمیتی به‌سزایی برخوردار است و با رعایت تدابیر غذایی می‌توان بر این عارضه غلبه کرد.

جایگزین مناسب قرص و مکمل آهن

✓ خوراک پخته‌شده گردن گوسفند در شیر گاو هفته‌ای یک وعده

✓ عدس پلو با کشمش فراوان هفته‌ای یک وعده

✓ روزانه ۷ عدد تمر هندی + ۲۱ عدد مویز + ۹ عدد آلو خورشی

✓ رب انار (ملس) یک قاشق غذاخوری + سرکه سیب یک قاشق غذاخوری + شیر انگور ۳ قاشق غذاخوری + یک استکان آب شاه‌توت کاملاً طبیعی مخلوط و میل شود.

✓ گوشت بلدرچین آب‌پز شده یا سوپ جویا گوشت گنجشک هفته‌ای یک وعده

✓ خوراک زبان گوسفند، ۷ عدد زیتون سیاه

✓ آلبالو با زغال اخته یا گلپر فراوان در فصلش

✓ بورانی اسفناج، برگ چغندر

✓ خوراک آلو اسفناج هفته‌ای یک وعده

✓ سبزی خوردنی مرکب از کاسنی تر و تازه، تره، بولغ‌اوتی تر و تازه، جعفری، برگ چغندر، نعناع تازه میل شود.

✓ فسنجان گردو، بادام درختی، پسته هفته‌ای یک وعده

✓ دمنوش میوه گل نسترن روزانه یک تادو لیوان

سلامت

آیا در باران هم ماسک بز نیم؟

ماسک صورت یکی از بهترین و ارزان‌ترین راه‌های پیشگیری از ویروس کروناست که دولت‌ها هم استفاده از آن را توصیه می‌کنند اما طبق گزارش‌هایی که در سایت «هاف‌پست» منتشر شده است، ماسک‌ها در روزهای بارانی به خوبی کار نمی‌کنند و مانع از انتقال کرونا نمی‌شوند. در ادامه با چگونگی مراقبت از خود در برابر کرونا، طی روزهای بارانی آشنا می‌شویم.

🔴 **ماسک‌های یک بار مصرف را یک بار مصرف کنید**

دانشمندانی که روی این موضوع مطالعات خود را انجام دادند، از دولت خود خواستار یک کمپین بهداشت عمومی شدند تا به مردم اطلاع‌رسانی کند، آب‌وهوای مرطوب کارایی ماسک‌ها را پایین می‌آورد. تیم اسپکتور، استاد اپیدمیولوژی ژنتیکی در کینگ کالج لندن، پس از توفان‌های اخیر در لندن به روزنامه تایمز گفت: «اگر حالا این موضوع را اطلاع‌رسانی کنیم و توصیه‌های روشنی برای مردم پیشنهاد دهیم، نتیجه این مطالعات مفید خواهد بود. ماسک‌ها باید به‌طور منظم تعویض شوند و این موضوع در شرایط آب‌وهوای مرطوب بسیار اهمیت دارد.»

🔴 **ماسک‌ها از کاغذ ساخته شده‌اند**

ماسک‌های جراحی یک بار مصرف هستند ولی اغلب مردم از آن‌ها بارها استفاده می‌کنند که این اشتباه است. در هوای مرطوب، استفاده مکرر از یک ماسک می‌تواند در صد ابتلا به کرونا را به طرز چشمگیری افزایش دهد. پل هانتر، کارشناس بیماری‌های عفونی و استاد پزشکی در دانشگاه انگلیس شرقی، پیش از این به هاف‌بریتانیا گفته بود که ماسک‌ها از کاغذ ساخته شده‌اند. او گفته بود این دسته از ماسک‌ها را یک بار مصرف می‌خوانیم زیرا در برابر آب آسیب می‌بیند و از هم باز می‌شود. بنابراین بی‌فایده می‌شود. ماسک‌های دیگر از جمله ماسک N۹۵ و همچنین پوشش صورت پارچه‌ای هم در آب و هوای مرطوب، مانند ماسک‌های جراحی آسیب‌پذیر هستند. تحقیقات می‌گوید: «به محض این که صورت‌تان خیس شد باید آن را خشک و از ماسک جدید و خشک استفاده کنید.» منبع: برنا

کوفتگی عضلات و بدن درد جزو علائم کلیدی ابتلا به کروناست؟

درد عضلانی با لمس یا تکان دادن ماهیچه ملتهب بروز پیدا می‌کند، اما درد مربوط به آسیب دیدگی ورزشی بیشتر در یک عضله خاص ایجاد می‌شود



پزشکی

مهدیس مرادیان | خبرنگار

به گفته مرکز کنترل و پیشگیری بیماری آمریکا

(CDC) درد ماهیچه‌ای، یکی از نشانه‌های عفونت

ویروس کروناست. در بیانیه سازمان بهداشت

جهانی درد و کوفتگی جزو علائم نامتداول و درد و فشار در قفسه سینه

جزو علائم جدی طبقه‌بندی شده است. طبق گزارش منتشر شده

توسط WHO در ماه فوریه که در آن علل ابتلا به کووید ۱۹ در چین را

مورد تجزیه و تحلیل قرار داده بود، مشخص شد (۱۴/۸ درصد) از

بیماران مبتلا به کرونا در مفصل را به عنوان علامت بیماری خود اعلام

کردند که تعدادشان نسبت به بیماران با علائم تب (۸۷/۹ درصد) و

سرفه خشک (۶۷/۷ درصد) کمتر بود. اگرچه درد عضلانی شایع‌تر از

گلودرد (۱۳/۹)، سردرد (۱۳/۶) و لرز (۱۱/۴) است، اما هنوز نسبت به

سایر علائم، مانند خستگی (۳۸/۱ درصد) و تنگی نفس (۱۸/۶ درصد)

کمتر گزارش شده است. ادامه مطلب را در این باره مطالعه کنید:

تشخیص درد

نکته مهمی که در این باره وجود دارد نحوه تشخیص درناشی از حمله و عفونت ویروس از درد عضلانی بعد از تمرینات بدنی است. به گفته متخصصان در این مسئله تشخیص تفاوت بسیار دشوار است و برای رسیدن به ریشه درد عضلانی لازم است پرسش‌هایی درباره تمرینات بدنی اخیر بیمار و علائم عفونی مانند تب، لرز یا سرفه که می‌تواند به تشخیص کمک کند، مطرح می‌شود.

توجه به بقیه علائم

مسعود ضیایی استاد بیماری‌های عفونی دانشگاه علوم پزشکی بیرجند در همین رابطه به خبرگزاری بهار گفت: «در عضلانی را ملاک قطعی برای تشخیص

کرونا نمی‌داند. این درد باید در کنار سایر علائم مانند ضعف، بی‌اشتهایی، تب، سرفه و... بررسی شود.»

درمان دردهای عضلانی

درد عضلانی ناشی از عفونت ویروس و آسیبی که ویروس به فیبر عضله وارد می‌کند، بخش بیشتری از بدن را دربرمی‌گیرد و با تحریک پاسخ التهابی موجب آسیب غیرطبیعی به بافت می‌شود. این درد با لمس یا تکان دادن ماهیچه ملتهب بروز پیدا می‌کند، این در حالی است که درد مربوط به ورزش یا آسیب دیدگی بیشتر در یک عضله خاص ایجاد می‌شود. مدت زمان تسکین آن‌ها هم تفاوت دارد. مشکلات عضلانی طی هفته‌ها تا چند ماه پس از برطرف شدن عفونت از بین می‌رود، در حالی که تسکین درد عضلانی ناشی از

ورزش دو تا سه روز هم زمان می‌برد. اما زمانی که صحبت از درد عضلانی ناشی از کووید ۱۹ با عفونت ویروسی دیگری باشد، نحوه درمان کمی متفاوت است.

درد عضلانی پس از انجام تمرینات بدنی با به کارگیری روش‌هایی مانند قرار دادن کمپرس سرد، غلت زدن، کشش سبک، ماساژ و فعالیت‌های سبک، کاهش خواهد یافت. استراحت، نوشیدن مایعات، توجه به علائم عمومی و مصرف مسکن‌هایی مانند استامینوفن یا NSAID (داروهای ضد التهاب غیر استروئیدی) مانند آسپرین و ایبوپروفن برای تسکین درد عضلانی ناشی از کرونا توصیه می‌شود. اما اگر این موارد درد شمار آرام‌نگرد باید به پزشک مراجعه کنید و تحت درمان قرار بگیرید. منبع: health.com

تازه‌ها

یافته جدید درباره تتوی پوست

استفاده از پوست به عنوان بوم نقاشی به سلامت بدن آسیب می‌زند. نتایج تحقیقات جدید محققان دانشگاه متدودیسٹ دالاس آمریکا نشان می‌دهد که تمام جوهرهای تتو مانع تعریق طبیعی بدن می‌شود. این در حالی است که هرگونه کاهش تعریق مشکلاتی در تنظیم دمای بدن ایجاد می‌کند. سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «تعریق واکنش طبیعی بدن در تنظیم دمای بدن است و آسیب به غدد تعریق موجود در پوست موجب اختلال در این واکنش می‌شود و احتمال گرم شدن بیش از حد بدن را افزایش می‌دهد.» تحقیقات قبلی نشان داده است که پوست تتو شده دارای غلظت سدیم (نمک) بیشتری در عرق است که به کاهش عملکرد غده تعریق اشاره دارد. طبق برآوردها، روند خالکوبی به حدود سه هزار سوراخ روی پوست نیاز دارد که نتیجه آن، آسیب دیدگی غدد تعریق است. محققان با بررسی پوست‌های تتو شده و نتوننده دریافتند نواحی خالکوبی شده عرق کمتری تولید می‌کنند که ناشی از آسیب به غدد تعریق در زمان تتو کردن است.

تغذیه

کسانی که نباید «عسل» بخورند

عسل ماده غذایی است که مصرف زیاد آن باعث چاقی می‌شود اما در این باره نکته‌زادی گفته نمی‌شود. کودکان زیر یک سال و دیابتی‌ها هم باید به صورت محدود مصرف کنند. فرزاد شیدفر متخصص تغذیه معتقد است، عسل حدود ۴۰ درصد فروکتوز دارد و می‌تواند مفید باشد اما مصرف زیاد آن باعث چاقی می‌شود بنابراین عسل ماده غذایی آزادی نیست زیرا قند زیادی دارد و بسیار غلیظ است. هریک قاشق عسل در مقایسه با یک قاشق شکر قند زیادی دارد و چاق کننده است اما مقدار اندک آن اشکالی ندارد و باید از جایی تهیه کرد که به کیفیت بهداشتی آن اطمینان داریم. در بیماران دیابتی به علت این که بخش عمده عسل گلوکز است و قند خون را بالا می‌برد، باید این افراد به صورت محدود استفاده کنند.

خورش

آشپزی

مرغ و انار با طعم سیر، خورش پاییزی



مواد لازم برای ۵ نفر

🔴 پودر موسیر - یک قاشق مرباخوری

🔴 پودر سیر - یک قاشق مرباخوری

🔴 سیر - ۵ حبه (بزرگ)

🔴 نمک - به میزان لازم

🔴 انار - ۲ پیمانه (دانه شده)

🔴 رب انار - نصف پیمانه

🔴 مرغ - یک کیلوگرم

🔴 پیاز - یک عدد (ریز)

🔴 روغن کنجد - ۴ قاشق سوپ خوری

🔴 زعفران - یک قاشق مرباخوری (اختیاری)

تمیز کردن اتاق بیمار مبتلا به کرونا

پرهیز از لمس چشم و صورت حیوان



پوشیدن ماسک و دستکش جراحی



مانعت از ورود افراد به اتاق قبل از ۳ ساعت



ترک اتاق توسط بیمار حداقل ۳ ساعت قبل از تمیز کردن



دور انداختن دستکش و ماسک در کیسه‌های دولایه



استفاده از وسایل ضد عفونی جداگانه برای سرویس بهداشتی



ضد عفونی کردن کف اتاق با سفیدکننده و تی مناسب



باز نگه داشتن پنجره



پرهیز از اسپری ماده ضد عفونی برای جلوگیری از پراکندگی ویروس



دوش گرفتن بعد از تمیز کاری



ضد عفونی کردن تخت خواب و مبلمان با بخارشو



ضد عفونی مداوم سرویس بهداشتی

