



بدن انسان تا چه میزان گرم‌تر می‌شود؟

با تغییرات اقلیمی و گرم شدن زمین، دانشمندان درجه حرارتی که بدن توانایی تحمل آن را دارد تعیین کردند

به گزارش برنا، اگرچه بدن انسان توانایی بالایی برای تحمل تغییرات آب و هوایی دارد، اما سوالی که همواره مطرح می‌شود این است که انسان تا چه میزان گرم‌تر می‌تواند تحمل کند؟

تحمل بدن

برای فهمیدن این موضوع، در ابتدا باید یک تعریف درست از دمای هوای خشک و دمای هوای مرطوب داشته باشیم.

نکته

دمای هوای خشک همان دمای معمولی است و دمای هوای مرطوب دمایی است که با تبخیر آب در آن تا حد اشباع (رطوبت نسبی ۱۰۰ درصد) رسیده است. دمایی که بدن انسان بر اساس دمای حباب مرطوب توانایی تحمل آن را دارد ۳۵ درجه سانتی‌گراد است. زمانی که رطوبت کم و درجه حرارت زیاد باشد و برعکس آن، دمای حباب مرطوب به درجه حرارت استانه تحمل انسان نزدیک نمی‌شود اما زمانی که هم رطوبت و هم دمای هوا بسیار بالا باشد، دمای حباب مرطوب می‌تواند به آستانه خطرناک برسد. برای مثال، زمانی که دمای هوا ۴۶ درجه سانتی‌گراد و رطوبت ۳۰ درصد باشد، دمای حباب مرطوب تنها ۳۰ درجه سانتی‌گراد است و انسان توانایی تحمل آن را دارد. در سویی مقابله، اگر دمای هوا ۳۹ درجه سانتی‌گراد و رطوبت ۷۷ درصد باشد، دمای حباب مرطوب به ۳۵ درجه سانتی‌گراد و آستانه تحمل انسان می‌رسد. دانشمندان می‌گویند دلیل این که انسان توانایی زنده ماندن در دمای هوای بالا و رطوبت زیاد را ندارد این است که نمی‌تواند در این شرایط درجه حرارت داخلی بدن را برای طولانی مدت تنظیم کند. در حقیقت زمانی که دمای حباب مرطوب به بالاتر از دمای بدن برسد فرد همچنان به تعریق ادامه می‌دهد اما بدن نمی‌تواند به اندازه‌ای که برای فعالیت سلول‌ها و اندام‌ها مناسب است خنک شود. در این شرایط بدن دچار گرم‌زدگی شدید می‌شود. علائم رایج در این زمان افزایش ضربان قلب و تنفس، بروز مشکلات ذهنی، تعریق نکردن، بی‌حالی و کم‌است. گرمای شدید ممکن است به سرعت باعث مرگ نشود اما ۳ ساعت باقی ماندن در دمای حباب مرطوب ۳۵ درجه می‌تواند به زندگی فرد خاتمه دهد.

بهداشت

۶ علت پوسته‌شدن انگشتان دست



پوسته شدن نوک انگشتان دست مشکلی شایع است و از آنجایی که پوست نوک انگشت‌های دست حساس و نازک است، مراقبت مناسب می‌تواند از پوسته شدن شان جلوگیری کند. در ادامه به شش علت پوسته ریزی دست‌ها اشاره می‌کنیم.

- ۱- اگر مایک بیماری پوستی است که می‌تواند باعث پوسته شدن بخش‌های مختلف بدن شود؛ قسمت‌های حساس مانند نوک انگشتان دست.
- ۲- آفتاب سوختگی یکی دیگر از دلایل جدا شدن پوست است. تماس شدید با نور خورشید باعث جدا شدن لایه بیرونی پوست و نمایان شدن پوست زیر آن می‌شود.
- ۳- پسوریازیس یک بیماری پوستی است که منجر به تجدید مکرر پوست می‌شود.
- ۴- هر نوع عفونت پوستی که باعث سایش آن شود، می‌تواند منجر به پوسته پوسته شدن آن شود.
- ۵- شستن مکرر و زیاد دست‌ها، پوست نوک انگشتان دست را پیر و پوسته پوسته می‌کند.
- ۶- استفاده از مواد شیمیایی قوی مثل صابون‌های قوی، باعث پوسته پوسته شدن نوک انگشتان دست می‌شود.

شماره پیاپی **زندگی‌سلام**
۲۰۰۹۹۹

راهکارهای خانگی اکسیژن رسانی به ریه

آشنایی با روش خوابیدن بیماران کرونایی در منزل که خون‌رسانی به ریه‌ها را افزایش می‌دهد

آنتی کرونا

فاز التهابی ریه در بیماری کرونا علامتی دارد که بیمار به محض مواجهه با آن باید در مان‌های ضد التهابی را شروع کند تا قابل کنترل شود. تاثیر قرار گرفتن در پوزیشن پرون (prone)، خوابیده به شکم (دمر یا دمرو) در بهبود اکسیژن رسانی به ریه‌ها در بیماران با علائم شدید کرونا نکته‌ای بود که دکتر "یونس جسمانی" در پست اینستاگرامی خود و برای افرادی با درگیری ریه به آن اشاره کرد.

علایم هشدار در فاز التهابی درگیری ریه

طبق نظر متخصصان عفونی از جمله دکتر «سحر دفاعی»، «فوق تخصص ریه برای پیشگیری از وخامت شرایط به محض اطمینان از ابتلا به کرونا باید پزشک را در جریان کلیه علائم و بیماری‌های زمینه‌ای بگذارد تا پزشک با توجه به این که بیماری در چه مرحله‌ای است داروهای مناسب را تجویز کند. بعد از ارزیابی شرایط و مصرف داروهای درمانی در صورت بروز هفت علامت خطر که در ادامه به آن‌ها اشاره می‌کنیم، خطر درگیری ریه را جدی بگیرد.

نشانه‌ها

- ۱- تب بیشتر از ۷۲ ساعت
- ۲- سرفه مکرر
- ۳- تنگی نفس
- ۴- کاهش اکسیژن خون به زیر ۹۴ درصد

غذای اصلی



مهدیس مرادیان | روزنامه نگار

گذشت سه تا چهار روز وارد فاز التهابی می‌شوند این در حالی است که برخی بیماران به صورت خفیف به آن مبتلا می‌شوند.

راهکار خوابیدن به حالت دمر در بیماران کووید و مزیت‌های این حالت

قرار گرفتن در حالت دمر و خوابیده راه‌حلی برای بیماران کروناست که پیش از شیوع کووید هم توسط متخصصان و به صورت علمی اثبات شده بود.

نحوه اجرا

نحوه اجرا به این شکل است که بیماران با درگیری ریه و کاهش اشباع اکسیژن در روز چند ساعت به حالت دمر یا خوابیده روی شکم و سینه دراز بکشند این روش چند مزیت دارد:

- ✓ در این حالت خون‌رسانی به قسمت‌های پشتی ریه افزایش می‌یابد و باعث درگیری کمتر ریه و اکسیژن‌گیری بیشتر از آن می‌شود و عملاً درصد اشباع اکسیژن خون افزایش می‌یابد.
- ✓ زمانی که به پشت دراز می‌کشید خروج ترشحات از ریه تسهیل می‌شود.
- ✓ قرار گرفتن در این حالت دامنه حرکات ریه و قلب را افزایش می‌دهد.

لازم است بیماران برای جلوگیری از تخریب ریه این دستورالعمل را ۲ ساعت صبح، ۲ ساعت ظهر و ۲ ساعت شب و با مشورت پزشک خود امتحان کنند.

اشیای من

دستور غذایی کوکوی کدوسبز نواب

- کدوسبز - یک کیلو گرم
- آرد سفید - یک قاشق غذاخوری
- آرد سوخاری - یک قاشق غذاخوری
- پودر سیر - یک قاشق چای‌خوری
- پاپریکای شیرین - یک قاشق چای‌خوری
- نمک - به مقدار لازم
- فلفل سیاه - یک قاشق چای‌خوری
- زرد چوبه - نصف قاشق چای‌خوری
- میخک - کمی
- تخم مرغ - ۳ عدد



تغذیه

درمان احساس خستگی روزانه

همه‌مادر دقایقی از روز احساس خستگی می‌کنیم و تمایل داریم با خوردن مواد غذایی آن را برطرف کنیم، بنابراین باید مواد غذایی مفید را بشناسیم

- ✓ **لیمو:** منیزیم و پتاسیم
- ✓ **کشمش:** آهن، منیزیم و پتاسیم
- ✓ **کلم بروکلی:** کوآنزیم کیو ۱۰، منیزیم، پتاسیم و پروتئین
- ✓ **هویج:** منیزیم و پتاسیم
- ✓ **گل کلم:** کوآنزیم کیو ۱۰، منیزیم و پتاسیم
- ✓ **اسفناج:** آهن، منیزیم، پتاسیم و پروتئین
- ✓ **کدوسبز:** منیزیم، پتاسیم و پروتئین
- ✓ **سیب زمینی شیرین:** منیزیم، پتاسیم و پروتئین
- ✓ **برنج قهوه‌ای:** آهن، منیزیم، پتاسیم و پروتئین
- ✓ **جو دوسر:** آهن، منیزیم، پتاسیم و پروتئین
- ✓ **گندم کامل:** آهن، منیزیم، پتاسیم و پروتئین
- ✓ **برنج سفید:** آهن، منیزیم، پتاسیم و پروتئین
- **نکته‌ای درباره کافئین**

کافئین انرژی فوری به فرد مصرف‌کننده می‌دهد اما یک ماده محرک است به این معنی که به جای تغذیه سلول‌های شما، فرایندهای بدن را سرعت می‌بخشد. اگر دچار شرایط به‌خصوصی هستید که انرژی کم و خستگی قابل توجهی دارید، حتماً درباره عواقب منفی احتمالی مصرف کافئین و دیگر محرک‌ها از پزشک خود سؤال کنید.

منبع verywellfit

- ✓ **بادام:** آهن، منیزیم و پتاسیم
- ✓ **بادام هندی:** منیزیم و پتاسیم
- ✓ **دانه‌های چیا:** منیزیم و پتاسیم
- ✓ **بادام زمینی:** کوآنزیم کیو ۱۰ و منیزیم
- ✓ **پسته:** کوآنزیم کیو ۱۰، آهن، منیزیم و پتاسیم
- ✓ **تخم کدو تنبل:** منیزیم و پتاسیم
- ✓ **کینوا:** آهن، منیزیم و پتاسیم
- ✓ **دانه کنجد:** کوآنزیم کیو ۱۰، آهن، منیزیم و پتاسیم
- ✓ **گردو:** آهن، منیزیم و پتاسیم
- ✓ **لوبیای سیاه:** آهن، منیزیم و پتاسیم
- ✓ **سویا:** کوآنزیم کیو ۱۰، آهن، منیزیم و پتاسیم
- ✓ **سیب:** کوآنزیم کیو ۱۰ و منیزیم
- ✓ **موز:** منیزیم و پتاسیم
- ✓ **خرما:** پتاسیم
- ✓ **طالبی:** منیزیم و پتاسیم



- ✓ **گوشت گاو (گوشت قرمز):** کوآنزیم کیو ۱۰، آهن، کارنیتین، ویتامین‌های گروه B، منیزیم و کراتین (بدون چربی)
- ✓ **مرغ (گوشت سفید):** کوآنزیم کیو ۱۰، کارنیتین، ویتامین‌های گروه B و منیزیم
- ✓ **ساردین:** کوآنزیم کیو ۱۰
- ✓ **تخم مرغ:** ویتامین‌های کوآنزیم کیو ۱۰ و B
- ✓ **شیر و دیگر لبنیات:** ویتامین‌های گروه B و منیزیم
- **پروتئین غیر حیوانی**

پروتئین حیوانی

را محدود می‌کند.

پزشکی

چگونه التهاب و عفونت مثانه را برطرف کنیم؟



بانوان

از نشانه‌های التهاب مثانه می‌توان به احساس دفع مکرر و به مقدار کم ادرار و احساس سوزش ادرار اشاره کرد. تغذیه و انتخاب مواد غذایی نقش مهمی روی رفع التهاب مثانه دارد. التهاب مثانه بیماری شایعی است که معمولاً به دنبال عفونت باکتریایی ایجاد می‌شود. تقریباً از هر سه زن یک نفر در طی دوران زندگی خود به التهاب مثانه دچار می‌شود و این وضعیت در زنان ۲۵ تا ۵۴ سال شیوع بیشتری دارد.

علایم التهاب مثانه

احساس دفع مکرر و دفع مقدار کم ادرار هر نوبت به همراه درد و احساس سوزش از علائم اصلی این بیماری است. معمولاً ادرار بوی تند دارد و ممکن است حاوی خون باشد.

مواد غذایی مفید برای رفع التهاب مثانه

آب زغال اخته حاوی فیتونوترینتی است که از اتصال اشترشیاکلی به دیواره مجرای ادراری جلوگیری می‌کند و باعث خروج آن از مثانه به ادرار می‌شود.

مصرف روزانه ۳۰۰ میلی لیتر آب زغال اخته می‌تواند برای پیشگیری از اتصال اشترشیاکلی کافی باشد. بلوبری حاوی مقادیر کمتری از همین فیتونوترینت است و به نظر می‌رسد برای مبارزه با عفونت‌های باکتریایی مثانه مفید است. کرفس به دفع اسید اوریک کمک می‌کند. مصرف آن سه بار در روز می‌تواند مفید باشد. سیر حاوی آنتی بیوتیک طبیعی است و مصرف منظم آن به مبارزه با عفونت کمک می‌کند.

مواد غذایی که باید از مصرف آن پرهیز کرد

- ۱- قهوه، چای و کولا
- ۲- داروهای سرماخوردگی که حاوی کافئین هستند باعث تحریک بیشتر مثانه می‌شوند.
- ۳- مرکبات، غذاهای ادویه دار، گوجه فرنگی و شکلات نیز ممکن است علائم را تشدید کند.
- ۴- نوشیدن ۳۰۰ میلی لیتر آب هر ۲۰ دقیقه به دفع میکروب و پاک شدن مجرای ادرار کمک می‌کند.
- ۵- مصرف بی کربنات سدیم حل شده در ۳۰۰ میلی لیتر آب دو بار در روز به کاهش اسیدیته ادرار کمک می‌کند.
- ۶- مکمل ویتامین A و ویتامین C به پیشگیری از عفونت ادراری کمک می‌کند.

منبع: زندگی آنلاین