



آنتی کرونا

سازمان جهانی بهداشت:
کرونا، یوتا منجر به بیماری جدی نمی‌شود

سازمان جهانی بهداشت اعلام کرد که جهش جدید کووید-۱۹ به نام «یوتا» منجر به بیماری جدی نمی‌شود.

به گزارش شفاف، به نقل از اسپوتنیک، "ماریا ون کرخوف"، اپیدمیولوژیست و سرپرست فنی کووید-۱۹ در سازمان جهانی بهداشت اظهار کرد: «باتوجه به داده‌های اولیه ارائه شده توسط ایالات متحده، نوع جدید ویروس کرونا به نام "یوتا" منجر به بیماری جدی نمی‌شود.»

در نیویورک گونه‌ای از ویروس کرونا در حال گسترش است که در نمونه‌برداری‌های ماه نوامبر برای نخستین بار آن را تشخیص داده‌اند. آن زمان تایید شده بود که میزان عفونت و مرگ و میر این جهش در مقایسه با دیگر گزینه‌ها بیشتر است. به گفته ون کرخوف، تعداد موارد عفونت با سویه «یوتا» در ایالات متحده به سرعت در حال کاهش است و نوع «دلتا» ویروس کرونا همچنان جهش اصلی است، همچنین تهدید یوتا کمتر از جهش دلتا است.

بیشتر بدانیم

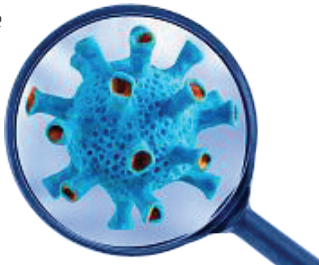
۳ عارضه کرونا تا ماه‌ها ادامه می‌یابد

خستگی، مشکلات تنفسی و مشکلات خلقی و روانی از جمله عوارضی است که ماه‌ها پس از بهبودی بیماری کووید-۱۹ ادامه می‌یابد. به گزارش ایسنا، پزشکان در بررسی‌های جدید خود اظهار کردند: در بیش از ۷۵ درصد افراد مبتلا به بیماری کرونا شش ماه پس از آلوده شدن به ویروس، حداقل یک مورد از علائم بیماری مشاهده می‌شود. اطلاعات موجود نشان می‌دهد خستگی و ضعف عضلانی شایع‌ترین علائم مداوم است که بیش از ۶۰ درصد شرکت‌کنندگان در این مطالعه راتحت تأثیر قرار داده است. علاوه بر این، از هر چهار شرکت‌کننده یک نفر با مشکلات خواب یا علائم اضطراب یا افسردگی ماه‌ها پس از تشخیص ویروس کرونا مواجه بوده است.

تازه‌ها

مقایسه تأثیرات منفی کرونا بر دختران و پسران

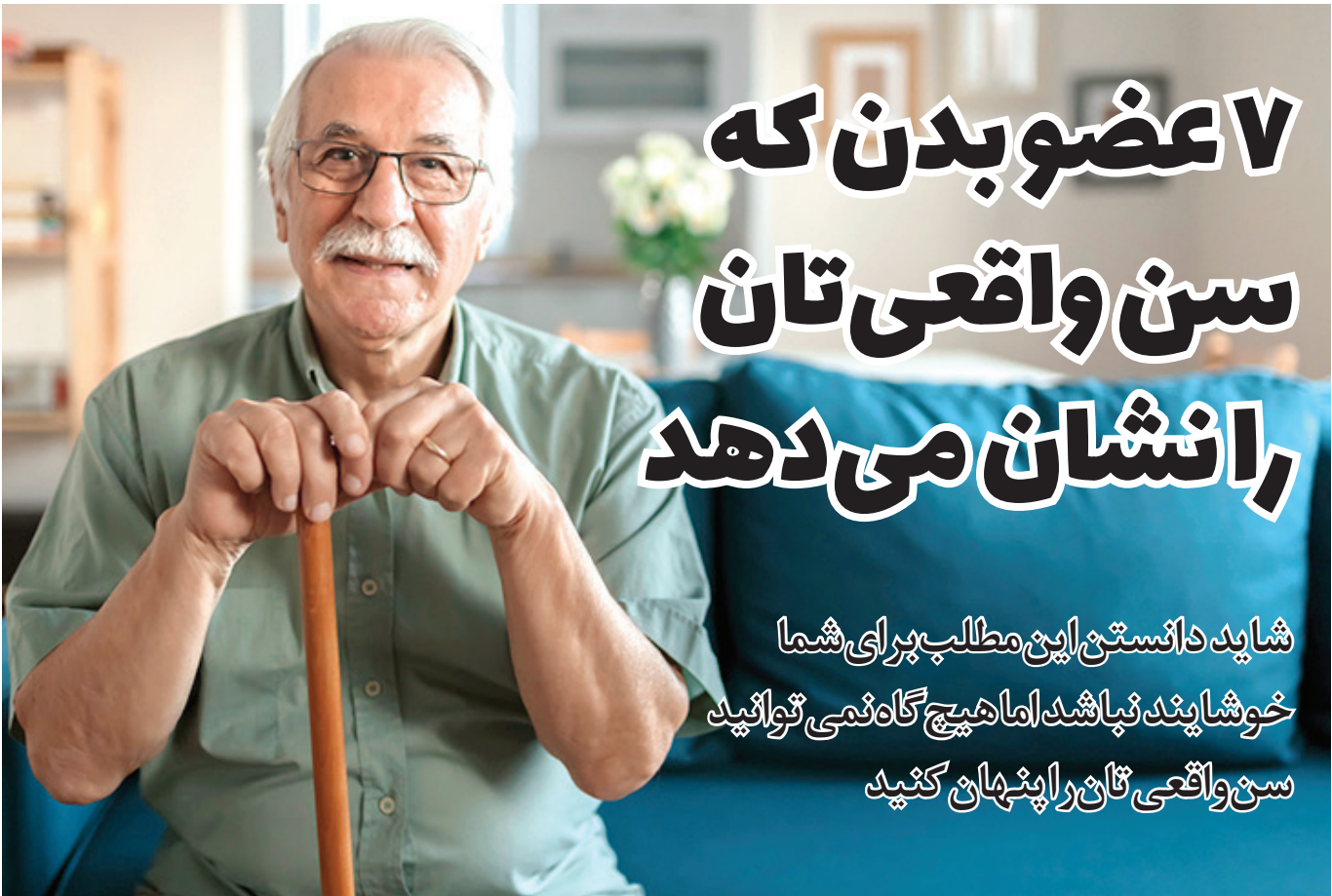
متخصصان دانشگاه ریکیاویک ایسلند تأثیرات منفی همه‌گیری کرونا را بر جوانان بررسی کرده و به نتایج جالبی دست یافته‌اند. به گزارش شفاف، به نقل از ساینتک دیلی، در یک مطالعه مشخص شد دختران تأثیرات منفی بیشتری در دوران همه‌گیری کووید-۱۹ نسبت به پسران تجربه و سطح بالایی از علائم افسردگی را گزارش کرده‌اند. در مطالعه JCPP Advances، علائم افسردگی بیشتر با افزایش استفاده از رسانه‌های اجتماعی منفعل و کاهش ارتباط با اعضای خانواده از طریق تلفن یا رسانه‌های اجتماعی در بین دختران و کاهش خواب و افزایش بازی‌های آنلاین در پسران مرتبط بود.



تربندها

۷ عضو بدن که سن واقعی تان را نشان می‌دهد

شاید دانستن این مطلب برای شما خوشایند نباشد اما هیچ گاه نمی‌توانید سن واقعی تان را پنهان کنید



دانستنی‌ها

شاید بعضی از ما به شکل افراطی به دنبال جوان کردن پوست خود باشیم و بیشتر تلاش خودمان را می‌کنیم تا صورت مان زیبا و شاداب به نظر برسد اما گذر زمان بالاخره خودش را نشان می‌دهد و اعضای دیگر بدن سن مان را فاش می‌کند. ادامه مطلب را در این زمینه مطالعه کنید:

ناخن‌ها

ناخن‌ها آینه سلامت هستند. با بالا رفتن سن، سرعت رشد ناخن‌ها کمتر و بیشتر مستعد شکستن می‌شود.

آرنج‌ها

با بالا رفتن سن، پوست آرنج چروک و آویزان می‌شود. خشکی و پوسته‌پوسته شدن آرنج می‌تواند دلایل زیادی مانند سایش مداوم ناشی از مالیده شدن آرنج به لباس‌ها و میز داشته باشد.

قفسه سینه

اگر در سنین پایین تر روی قفسه سینه خود کک و مک داشته باشید با بالا رفتن سن بزرگ‌تر و تیره‌تر و تبدیل به لکه‌های قهوه‌ای می‌شود. یک نشانه دیگر پیری در قفسه سینه قرمزی و بزرگ شدن عروق خونی است.

بهداشت

بهداشت و پاک‌سازی پوست بینی

یکی از مشکلاتی که افراد با آن مواجه می‌شوند

چربی پوست به خصوص چربی بینی است. اگر

شما مایل هستید که از این مشکل رهایی پیدا کنید باید روش‌های پیشگیری را بدانید که در ادامه توضیح می‌دهیم.

غدد چربی که روی پوست قرار دارد باعث چرب شدن آن می‌شود. این غدد روی بینی فعالیت بیشتری دارد و باعث چرب شدن بینی می‌شود. این غدد برای بدن لازم است و می‌تواند از پوست مراقبت کند اما در بعضی از موارد ممکن است به چند دلیل خیلی ساده این چربی‌ها بیشتر شود.

● دلایل چرب شدن پوست بینی غددی که چربی ترشح می‌کند در تمام

قسمت‌های بدن به غیر از کف دست‌ها و پاها

وجود دارد پس اگر بینی شما چربی

بیشتری نسبت به صورت دارد



نباید تعجب کنید زیرا عوامل زیادی در این موضوع دخیل است.

● خط T صورت

چنانچه با دقت بیشتری به صورت خود بنگرید، می‌بینید که بینی در راستای خط T قرار دارد پس می‌توان گفت یکی از دلایلی که بینی از بقیه نقاط چرب تر است قرار گرفتن در این ناحیه است.

● استفاده از ضد آفتاب مناسب

باید بدانید که ضد آفتاب یکی از محصولاتی است که از پوست مراقبت می‌کند و خطر ابتلا به سرطان را تا حد زیادی کاهش می‌دهد. برای این که پوست شما چربی زیاد نداشته باشد بهتر است از ضد آفتاب‌هایی استفاده کنید که غیر کومدون ز (نوعی جوش) باشد.

پزشکی

۱۵ توصیه برای داشتن زیبایی و سلامتی در دوران بارداری

مارال مرادی

خبرنگار



ورم صورت، لک و جوش پوستی، خستگی و خواب‌آلودگی، به هم ریختن تناسب اندام و اضافه وزن و... گاهی خانم‌های باردار از آینه دور می‌کند؛ ما ۱۵ توصیه برای حفظ زیبایی همراه با سلامتی در دوران بارداری را به شما می‌آموزیم که کمک می‌کند در ۹ ماه بارداری هر روز زیباتر از قبل شوید و این دوره را به خاطره‌ای خوش تبدیل کنید.

① در دوران حاملگی ورزش کنید. با ورزش می‌توانید از بروز ترک پوستی بارداری جلوگیری کنید. البته باید در باره نوع ورزش‌ها با پزشک خود مشورت کنید. در کلاس‌های زایمان فیزیولوژیک می‌توانید بسیاری از ورزش‌های مفید در دوران بارداری را یاد بگیرید.

② بهداشت خود را در دوران بارداری رعایت کنید.

③ روزانه حمام کنید یا حداقل بدن خود را بشوید.

④ از پوشیدن لباس‌ها و جوراب‌های تنگ در بارداری بپرهیزید.

⑤ لباس نخی بپوشید تا کمتر عرق کنید و به این صورت از ایجاد جوش جلوگیری کنید.

⑥ برای پیشگیری از جوش می‌توانید روزی دو بار صورت خود را با صابون غیر عطری بشوید.

⑦ از باقی ماندن طولانی مدت مواد آرایشی روی پوست خود اجتناب کنید.

⑧ رژیم غذایی مناسب در دوران بارداری داشته باشید.

⑨ در دوران بارداری با مصرف میوه‌ها و سبزیجات تازه ویتامین‌های مورد نیاز پوست را تأمین و سلامت آن را حفظ کنید. غذاهای فیبری به کاهش یبوست و هموروئید شما کمک می‌کند.

⑩ از بی‌حرکی و نشستن یا ایستادن به مدت طولانی در یک حالت بپرهیزید.

⑪ وقت بیشتری را روی موهای خود بگذارید. شاید مدل‌های جدید یا رنگ‌های جدید را بتوانید امتحان کنید. وقت بیشتری نسبت به قبل، به آرایش خود اختصاص دهید. البته نباید میزان آرایش خیلی زیاد باشد.

⑫ کفش بخرید که راحت باشد و پاشنه نداشته باشد یا تخت آن لیز نباشد. کفش‌هایی که طرح‌های خاص و منگوله‌های زیباروی آن باشد، جلوه بیشتری دارد.

⑬ از ویتامین F، لوسيون‌ها یا ژل‌های مخصوص استفاده کنید. روی شکم خود بمالید تا از خارش و خشک شدن پوست جلوگیری شود. قبل از مصرف هر نوع لوسيون، رنگ، کرم یا روغن، با پزشک خود مشورت کنید و از بی‌ضرر بودن مواد داخل آن، برای کودک، اطمینان حاصل کنید.

⑭ نوشیدن مقدار زیادی آب برای پر کردن مایع آمینوتیک کودک و خوردن چندین وعده غذایی کوچک در طول روز برای دفع بیماری صبحگاهی خانم‌های باردار بسیار خوب است.

⑮ تقریباً بیشتر خانم‌های باردار در سه ماه اول بارداری حالت تهوع دارند. برای پیشگیری سعی کنید صبح‌ها ناگهان از رختخواب بلند نشوید. چند دقیقه در رختخواب دراز بکشید. در حالت نیمه‌نشسته چند جرعه آب بنوشید و بعد آرام بنشینید و در نهایت برخیزید. روزانه حتماً چهار وعده غذا بخورید زیرا تا زمانی که معده پر باشد احتمال بروز حالت تهوع کمتر است.

در تهیه این مطلب از سایت «mom» کمک گرفته شده است

