

نوشیدنی هایی برای بهبود تاب آوری جسمی و روانی در بحران کرونا



با شیوع بیماری کووید-۱۹، مردم یا کارمندان در معرض تماس با ارباب رجوع، کادر درمان بویژه در بیمارستان ها و... دچار چالش های پرشماری شدند. چالش هایی که هم ایجاد جسمانی و هم ایجاد روانی افراد را تحت تأثیر قرار می دهد. آسیب های روان تنی، کاهش کارآمدی، استرس و... همگی از چالش هایی هستند که افراد با آن دست و پنجه نرم می کنند.

به گزارش ایسنا و بنابر اعلام دفتر طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت نوشیدنی ها مختلفی وجود دارند که می توانند به کاهش آسیب های جسمی و روانی افراد کمک کنند. آیموه ها، شربت ها، دمنوش ها، شیره مغزاها و دانه های روغنی گوناگونی وجود دارد که نحوه تهیه و مصرف آنها در پی می آید.

آیموه ها
آیموه هایی شامل: آب سیب، آب سیب و هویج همراه قدری از پوره آنها و آب کامل پر تقال همراه با بخش سفید آن

شربت هایی مثل شربت تخم بالنگو یا تخم شربتی همراه با گلاب، شربت گلاب و زعفران و شربت عسل آب ساده و شربت عسل آب نارنجی - شربت عسل آب ساده: یک استکان آب حدود ۱۵۰ سی سی را همراه با یک قاشق مرباخوری عسل می توانید تهیه کنید.

- شربت گلاب و زعفران: شربت عسل آب ساده به همراه ۲ تا ۳ قاشق غذاخوری گلاب و حدود ۱۵ میلی گرم زعفران (به اندازه ای که رنگ و بوی زعفران به طور ملایم محسوس باشد). تهیه کنید.

- شربت تخم بالنگو یا تخم شربتی همراه با گلاب: شربت عسل آب ساده + ۲ تا ۳ قاشق غذاخوری گلاب + ۱ قاشق چایخوری تخم بالنگو را تهیه کنید و حدود ۲۰ دقیقه به آن میخزن، هم زده و بنوشید.

- شربت عسل آب نارنجی: شربت عسل آب ساده + ۱ تا ۲ قاشق غذاخوری آب نارنج تازه صاف نشده تهیه کنید.

و زعفران، دمنوش برگ بادرنگبویع اصلی، دمنوش نعنا، دمنوش لیموعانی و نعنا، دمنوش به و سیب، دمنوش سیب و دارچین، دمنوش هل و دارچین - روش تهیه و مصرف دمنوش برگ بادرنگبویه اصلی: نخست مطمئن شوید که برگ بادرنگبویه اصلی در دست دارید: راه تشخیص ساده، ادراک بوی لیمویی از برگ کفمال شدرح بادرنگبویع اصلی است. روزی دو بار، هر بار حدود ۳ گرم از برگ بادرنگبویه را در قوری چینی ریخته، با یک لیوان آب جوش به مدت ۱۵ دقیقه روی بخار دم کنید. سپس تا گرم است آن را صاف کرده با کمی عسل یا نبات زرد، یک ساعت پیش از غذا یا دو ساعت پس از غذا بنوشید.

موارد منع و احتیاط مصرف: مصرف مداوم برگ بادرنگبویه در مبتلایان به کم کاری تیروئید مجاز شمرده نمی شود. همچنین در بارداری نیز به خاطر اثرات منقبض کننده رحمی و اثرات ضد تیروئیدی بر روی جنین، نباید مصرف شود.

- روش تهیه و مصرف دمنوش گل گاوزبان و لیمو و زعفران: برای مقدار مصرف روزانه برای یک فرد بالغ، حدود ۵ گرم گل گاوزبان به همراه یک لیموعانی خشک خردشده و حدود ۱۵۰ میلی گرم زعفران تهیه کنید. سپس ابتدا گل گاوزبان را در حجم حدود ۲۵۰ سی سی آب جوش به مدت ۱۵ دقیقه آرام و ملایم بجوشانید. سپس لیموعانی خشک و خردشده به آن بیفزایید و اجازه بدهید ۵ دقیقه دیگر به طور ملایم بجوشد. در آخر زعفران را بیفزایید و شعله را خاموش کنید و ۱۰ دقیقه به حال خود بگذارید و سرانجام پس از صاف کردن، گرم بنوشید. لیمو هم دمنوش را خوشترنگ و خوشگوار می کند و هم برای تپش قلب اضطرابی همراه با

دافنی بدن و سینه و صورت سودمندتر است. افزودن مقدار اندکی عسل یا نبات به این جوشانده لشکالی ندارد ولی این شیرینی باید ملایم باشد. موارد احتیاط مصرف: مصرف جوشانده گل گاوزبان در پرفشاری خون بویژه در مواردی که فشارخون بالا در افراد تنومند و پر خون رخ داده باشد

ملاحظاتی دارد و گاه می تواند بحران کریز (پرفشاری خون) ایجاد کند. بنابراین آن را یک داروی گیاهی ایمن برای کاهش فشار خون بالا نمی شناسیم.

شیره مغزاها و دانه های روغنی

شیرخ بادام به صورت تنها یا ترکیبی: ۱۰ تا ۱۲ عدد مغز بادام درختی شیرین را یک شب در آب بخیسانید، صبح روز بعد آنها را پوست بگیرید و همراه با یک لیوان آب ولرم در مخلوط کن به صورت همگن درآورید و سپس یک قاشق مرباخوری عسل به آن اضافه کنید و تازه بنوشید. می توانید تعداد ۵ تا ۷ عدد مغز پسته، یا یک قاشق مرباخوری پودر نارگیل هم به این مخلوط اضافه کنید.

دمنوش ها

دمنوش هایی مثل دمنوش بهارنارنج و گل محمدی، دمنوش گل گاوزبان و لیمو

چند روش برای مقابله با تنگی نفس

بنشینید و در تا حد امکان در وضعیت نشسته این کارها را انجام دهید.

- نفس خود را به هنگام دوش گرفتن یا لباس پوشیدن حبس نکنید.

- از خم شدن خودداری کنید و در صورتی که زیاد احساس تنگی نفس به شما دست می دهد در موارد ضروری از واکر یا دستگیره های کیمکی سالمندان برای راه رفتن یا بلند شدن کمک بگیرید. از یک متخصص کاردرمانی برای نصب وسایل کمکی این چنینی در خانه تان مشورت بگیرید.

- در صورتی که زیاد احساس تنگی نفس به شما دست می دهد حتما در اسرع وقت به پزشک متخصص مراجعه کنید.

- وسایلی را که زیاد از آن ها استفاده می کنید در مکان هایی با

دسترسی آسان در خانه خود نگه دارید.

- لباس های کشاد به ویژه در قسمت های کمر و سینه پوشید.

- جریان هوا را در خانه با باز کردن پنجره ها یا استفاده از یک

فن، تازه نگه داشته و عوض کنید.

- از گرفتن دوش آب داغ خودداری کنید و در هنگام دوش

گرفتن موانع باشید جریان دوش آب در برخورد مستقیم به

صورت تان تنظیم نشده باشد.

تنگی نفس ممکن است در اثر بیماری ها و مشکلات پزشکی مختلف با حتی به دلیل اضطراب و فشارهای روانی نیز ایجاد شده و نفس کشیدن را برای فرد دشوار کند.

به گزارش ایسنا، تنگی نفس می تواند در شرایط مختلفی برای هر فرد حتی سالمی نیز ایجاد شده و بر همه زمینه های زندگی تأثیر بگذارد.

تنگی نفس علاوه بر دشوار کردن تنفس، انجام فعالیت های بدنی روزانه فرد را دشوار می کند. هم چنین می تواند بر احساس فرد نسبت به خود و روابط او با دیگران تأثیر بگذارد. مشکل در تنفس می تواند باعث احساس اضطراب و وحشت شود که کنترل آن دشوار است و به نوبه خود می تواند تنفس را بدتر نیز کند.

تنگی نفس علل بسیاری می تواند داشته باشد، به همین دلیل مشخص شدن علت آن برای شناسایی مفیدترین روش درمانی اهمیت دارد.

در ادامه چند روش برای مقابله با تنگی نفس در افرادی که زیاد به این وضعیت دچار می شوند به نقل از پایگاه اطلاع رسانی «سرویس سلامت هگانی انگلیس» آورده شده است:

- هنگام آشپزی، لباس و ظرف شستن و نیز پوشیدن لباس

کودکان، ناقلان خاموش ویروس کرونا هستند



یک متخصص بیماری های عفونی کودکان گفت: شاید کودکان، نشانه های ابتلا به کووید ۱۹ را نداشته باشند اما به عنوان ناقلان خاموش ویروس کرونا، عمل می کنند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، رکسانا منصورقنایی، متخصص بیماری های عفونی کودکان اظهار کرد: در ابتدای شیوع ویروس کرونا به دلایلی که روشن نبود؛ به نظر می رسید کودکان از دست این عفونت فرار می کنند و مبتلا نمی شوند. اما با گذشت زمان مشاهده شد که امکان دارد کودکان، نشانه های ابتلا به کووید ۱۹ را نداشته باشند اما به عنوان ناقلان خاموش ویروس کرونا، عمل می کنند.

او افزود: شاید در کودکان، بیماری ابتدا به صورت

یک عفونت ظاهر شود و حتی جواب آزمایش PCR

هم منفی شود. اگر همچنان مردم تصور می کنند که کودکان به این ویروس مبتلا نمی شوند، به علت ندانستن اطلاعات کافی درباره ویروس کرونا است.

منصورقنایی تصریح کرد: البته باید گفت که در افراد بزرگسال علائم ویروس کرونا نسبت به کودکان بیشتر دیده می شود، اما دلیل نمی شود که فرزندانمان به کووید ۱۹ مبتلا نشوند.

او ادامه داد: ممکن است در کودکان با علائمی مانند اسهال، عفونت روده اختلال هوشیاری و یا اختلالات خونی رو به رو شوید، در این صورت حتما فوری به پزشک مراجعه کنید. این کودکان ممکن است در کنار فرد کروناایی زندگی کرده یا خود دارای ردیابی از عفونت ویروس کرونا باشند.

این متخصص بیماری های عفونی کودکان گفت: یک رژیم ساده و متنوع می

شایع ترین نوع کم خونی کدام است؟



کم خونی انواع مختلفی دارد که هر کدام به دلایل مختلف بروز می کنند، این عارضه زمانی بروز می کند که خون، فاقد هموگلوبین کافی است.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، کم خونی یا آنمی، اختلال خونی شایعی است که در آن گلبول های قرمز یا هموگلوبین کافی در خون وجود ندارد. هموگلوبینی که در گلبول های قرمز خون وجود دارد، باعث می شود تا اکسیژن به گلبول قرمز متصل شده و توسط مویرگ ها به بافت های مختلف بدن برسد. از آنجایی که تمام سلول های بدن انسان برای زنده ماندن به اکسیژن وابسته اند، کمبود آن باعث هیپوکسی شده و گستره وسیعی از مشکلات را به همراه دارد.

نوع کم خونی

کم خونی انواع گوناگونی دارد که هر کدام علت خاصی دارند، این بیماری بر اساس های گوناگونی طبقه بندی می شود، مثل ریخت شناسی گلبول های قرمز مکایناسم های آنیولوژیک و غیره. سه دسته اصلی عبارتند از: از دست رفتن حجم زیادی از خون (خون ریزی های حاد یا مزمن)، از بین رفتن سلول های خونی (همولیز) و کمبود تولید سلول های خونی.

نمایندگی مجاز سونی سامسونگ

الی جی، توشیبا، پاناسونیک، تی سی ال، هار دستون، هایر

مرکز رسمی تعمیرات تخصصی SONY SAMSUNG

تعمیرات LCD، LED، دوربین های عکاسی و فیلمبرداری DVD و سینمای خانواده

اهواز، خیابان شریعتی، حد فاصل شهید عظیم و واحدی ۳۲۲۳۲۰۳۰-۴۰-۵۰-۰۹۱۰۶۴۴۲۶۲۹

لیزر جدیدترین ومدرن ترین درمان هموروئید (بواسیر)

دکتر مهدی زاده

مطب: کیانپارس

خیابان اسفند شرقی

ساختمان اسفند

۳۲۲۲۱۹۸۵-۳۳۳۳۰۲۸۰

دکتر سرمست

کلینیک

بیمارستان مهر

شیفت عصر

۰۹۳۹۵۷۷۴۷۶۳

دکتر جهانشاهی

مطب: خیابان

سلمان فارسی

خیابان قتادان زاده

مجمع پزشکی سجاد

۳۲۲۲۷۸۵۱

قابل توجه خوانندگان گرامی روزنامه نورخوزستان

مسائل، مشکلات و پیشنهادات خود را با شماره پیامک ۰۹۳۷۳۲۹۳۵۶

عنوان کنید تا به گوش مسئولان برسد.