

روش های اندازه گیری تب در خانه

معرفی انواع دماسنج ها و میزان دقت آن ها

تب یکی از شایع ترین علائم ابتلا به کروناست و در این خبر روش های اندازه گیری تب را معرفی کرده ایم. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، تب یکی از علائم ابتلا به بیماری کروناست و در صورت مشاهده تب در کنار دیگر علائم بیماری کرونا از قبیل سرفه، بدن درد، گلو درد و اسهال حتما به پزشک و مراکز درمانی مراجعه کنید اما در برخی مواقع تب بیانگر بیماری کرونا نیست، به همین خاطر لازم است بدانیم که چه دمایی از بدن را باید نشانه تب کرونایی بدانیم.

روش های اندازه گیری تب

برای اندازه گیری تب به وسیله ترمومتر یا دماسنج روش های مختلفی وجود دارد.

تب سنج نواری یا پلاستیکی

دماسنج را ۶۰ ثانیه روی پیشانی قرار دهید و از روی تغییر خطوط و رنگ آن ها درجه حرارت را بخوانید. این تب سنج کاربرد آسانی دارد، ولی دقت آن به اندازه سایر دماسنج ها نیست.

تب سنج دیجیتال گوشی

نوک دماسنج را درون کانال گوش قرار دهید. نتیجه اندازه گیری ظرف یک ثانیه به

چند راهکار طبیعی برای برطرف کردن تیرگی دور چشم



با چند روش طبیعی و تغذیه مناسب می توان تیرگی و سیاهی دور چشم را برطرف کرد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، بیشتر افراد، در طول زندگی خود دچار تیرگی و گودی زیر چشم می شوند، هر چند که این نشانه خطرناک نیست اما در روحیه افراد تاثیر منفی می گذارد.

تیرگی دور چشم بیشتر در افراد سوداوی (سرد و خشک) و صفراوی (گرم و خشنک) مزاج دیده می شود. عوامل جسمی و محیطی هر دو در بروز تیرگی دور چشم موثر هستند، از جمله عوامل موثر در بروز تیرگی چشم می توان به استعمال دخانیات مانند سیگار و قلیان، اضطراب و استرس مشکلات تیروئیدی کم خونی، رژیم غذایی نامناسب، خواب کم و نامنظم خستگی زیاد، آلودگی هوا، مصرف غذاها بدون مصلح و کمبود برخی ویتامین ها نام برد.

مصرف میوه ها و سبزی ها برای افراد سوداوی و صفراوی مزاج مفید است، این افراد برای رفع تیرگی دور چشم می توانند آب جعفری را به همراه آب لیمو ترش تازه میل یا به شکل موضعی آن را استفاده کنند یا دور چشم خود را با روغن های کرچک، نارگیل، بادام و زیتون ماساژ دهند. تیرگی دور چشم درمان تیرگی در مزاج های مختلف افراد صفراوی مزاج برای رفع تیرگی دور چشم باید از مصرف زیاد غذاهای سرخ شده، غذاهای سرد و خشک مانند ماهی، غذایی کنسرو شده، گوشت قرمز، عدس و غذاهای تند خودداری و به جای آن عرق کاسنی و شادتره به همراه خاکشیر، تخم شربتی و سکنجبین را به برنامه غذایی خود اضافه کنند.

عسل یکی از موادغذایی طبیعی است که عوارض دوران پیری در بدن را کاهش می دهد و خواص بسیاری برای سلامت بدن دارد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان ، عسل مایعی شیرین و گران قیمتی است که زنبورعسل آن را تولید می کند.زنبورها، عسل را از ترشحات شکرى گیاهان و گل ها تولید می کنند.عسل تنها ماده غذایی طبیعی است که فاسد نمی شود و تأثیرات مختلفی بر روی بدن دارد و این امر بستگی به نوع مصرف شما دارد.

امروزه از عسل برای درمان سرفه، تقویت حافظه، درمان زخم ها، درمان کم خونی، معالجه فشارخون، درمان آگزماو... استفاده می شود.عسل را می توان یک محصول غذایی مفید و یک اکسیر پر ارزش دانست و از قرن ها پیش به عنوان یکی از مقوی ترین غذاها شناخته شده و به واسطه

بهترین زمان برای تعویض مسواک و عوارض رعایت نکردن آن

یک دندانپزشک درباره زمان تعویض مسواک برای حفظ سلامت دهان و دندان توضیح داد.

مینو بحرانی دندانپزشک در گفتگو با باشگاه خبرنگاران جوان، در پاسخ به این سوال که هر چند ماه یکبار باید مسواک خود را تعویض کنیم؟ گفت:مسواک ها به دلیل ارتباط با دهان و قرارگیری در



دست می آید.

دماسنج لمسی

این دماسنج ها را می توان در مقعد، زیر زبان، زیر بغل یا گوش قرار داد و تب را سنجید، دماسنج زیر زبانی را ابتدا تکان و بعد زیر زبان قرار دهید و بعد از سه دقیقه بالاترین میزان جیوه دمای بدن شماست. قراردادن دماسنج داخل مقعد برای کودکان سه ماهه تا سه ساله که توانایی نگهدلشتن چیزی را در دهانشان ندارند روش مناسبی

است.اما سوال بسیاری از افراد این است که بعد از اندازه گیری دمای بدن چه درجه ای را تب بدانیم و در مورد این مسئله دو نکته حائز اهمیت است.

اول اینکه دمای بدن انسان در طول روز متغیر است یعنی ممکن است شما در اول صبح دمای بدنتان ۳۷ درجه باشد و بعدازظهر که فرد احساس گرما می کند دمای بدن تان نیم درجه افزایش یابد. نکته بعدی این است که دمای طبیعی بدن انسان معمولاً بین ۳۶ درجه تا ۳۷ متغیر است.

بنابراین اگر در صبح دمای بدن شما بالای ۳۷ و به هنگام غروب دمای بدنتان ۵/۳۸ درجه باشد، شما تب دارید به عبارت دیگر هر گاه دمای بدن شما بالای ۳۸ درجه بود این امر بیانگر این است که شما تب دارید.

لازم است بدانید که داشتن تب به تنهایی نشانه ابتلا به بیماری کرونا نیست.

در کنار تب باید سایر علائم مانند سرفه، بدن درد، گلو درد و اسهال را داشته باشید.

رله های کاهش تب

- برای درمان تب کرونایی و یا غیر کرونایی بهتر است از این روش ها استفاده کنید.

- فرد در اتاقی قرار گیرد که دمای آن اتاق پایین باشد.

- برای کاهش تب، باید لباس بیمار را در محیط خانه کم کنید.

- مایعات به خصوص آب بنوشید.

- برای خنک کردن صورت، دست و گردن از یک پارچه خنک استفاده کنید.

کاهش عوارض پیری با مصرف عسل

زخم خود را با این ماده طبیعی بهبود بخشید



ویژگی های شفا بخش خود به عنوان دارو در درمان اکثر بیماری ها در بین تمام ملل کاربرد داشته است.

به افرادی که در سن سردی مزاج بدن یا دوران پیری هستند مصرف عسل توصیه می شود چرا که پیری باعث سردی سراسر بدن خواهد شد و درمان جوان ماندن بدن

محیط آلوده سرویس بهداشتی یا سینک های ظرف شویی می توانند عامل شیوع ۷۰۰ نوع باکتری بر روی برس های خود باشد. وپرس ها، قارچ ها و میکروارگانیسم های کوچک روی برس مسواک پخش می شوند و همین امر باعث بروز برخی بیماری های دهان و دندان می شود.

او در پاسخ به اینکه چه زمانی باید مسواک را تعویض کرد گفت: تمام افراد جامعه باید هر سه یا چهارماه یک بار باید مسواک های خود را تعویض کنند، زیرا موها و برس های مسواک بعد از یک مدت زمانی خورده می شوند و تاثیر گذاری مسواک به مراتب کم می شود.

مصرف عسل در نوزادان و دیابتی ها

مادران شیرده برای اینکه نوزادان خود دچار دل درد، استفراغ، بد خوابی و بر خوبی نشوند باید عسل میل کنند.کسانی که دچار افت قند خون هستند، مصرف عسل برای آن ها بسیار مفید است اما افرادی که دیابت دارند مصرف سرکنگبین برایشان توصیه می شود.

درمان زخم ها با عسل

اگر فردی زخم یا خونریزی داشته باشد عسل را به همراه پودر پوست انار روی زخم پانسمان کند همچنین عسل برای درمان زخم معده و روده بسیار تاثیر گذار است. در سوختگی های داخلی هم مصرف خوراکی عسل پیشنهاد می شود.



این دندانپزشک افزود: همچنین باید از نگهداری مسواک ها در محیط های آلوده باید به شدت خودداری کرد، زیرا نگهداری مسواک در این مکان ها احتمال انتقال انواع آلودگی ها و میکروارگانیسم های ناخواسته را دو برابر می کند.

فواید چای زنجبیل چیست؟

یک متخصص طب سنتی گفت: خوردن زنجبیل برای افرادی که دارای دردهای مفصلی هستند، بسیار مفید است.

زاله اصل مصفاتی متخصص طب سنتی ایرانی در گفت وگو با باشگاه خبرنگاران جوان، درباره خواص استفاده از چای زنجبیل و فواید آن اظهار کرد: زنجبیل مزاج گرم و خشک دارد.

موجب تقویت حافظه و بهبود هضم غذا می شود. ضدتهوع، ضد نفخ است و برای درمان تهوع در سفر (ماشین گرفتگی) مفید

است. البته در افرادی که همراه تهوع تلخی دهان، تشنگی و استفراغ های صفراوی دارند، زنجبیل توصیه نمی شود.

او با اشاره به اینکه زنجبیل خاصیت ضد التهابی دارد، افزود: خوردن چای زنجبیل برای افرادی که دارای دردهای مفصلی هستند، بسیار مفید است. زنجبیل منجر به کاهش قند و چربی خون می شود و دارای آنتی اکسیدان قوی است. در خانم ها می تواند منجر به کاهش دسیمیومره (دردهای قاعدگی) شود.

این متخصص طب سنتی درباره میزان مصرف چای زنجبیل افزود: یک فنجان چای زنجبیل می تواند جایگزین خوشمزه و انرژی بخشی به جای یک فنجان قهوه باشد، اما مهمترین نکته ای که باید به خاطر بسپارید، نوشیدن به اندازه آن است. برخی افراد بهتر است یک یا دو فنجان در روز بنوشند. صرف روزانه نیم تا یک گرم زنجبیل مناسب است اما طبق برخی منابع، حداکثر مصرف روزانه، ۴ گرم زنجبیل (تقریباً ۲ قاشق غذاخوری) در روز در نظر گرفته می شود. اگر ریفلاکس معده یا بیماری دیگری دارید یا داروی مصرف می کنید، ممکن است لازم باشد که میزان مصرف زنجبیل را کاهش داده و یا کاملاً از خوردن آن اجتناب کنید.

چای زنجبیلی

این متخصص طب سنتی گفت: برای تهیه این چای به ۱ قاشق چایخوری ریشه زنجبیل، رنده شده یا ریز خرد شده ۱ فنجان آب جوش، عسل و آبلیمو احتیاج دارید.

او ادامه داد: ریشه زنجبیل را در فنجان یا لیوان قرار دهید. آب جوش را اضافه کرده و اجازه دهید به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه دم شود. زنجبیل را بر دارید. در صورت تمایل عسل و لیمو اضافه کنید. اگر ریشه زنجبیل باقی مانده دارید، می توانید آن را فریز کنید تا بعداً استفاده شود.

مصفاتی تصریح کرد: اگرچه زنجبیل دارای خواص دارویی و درمانی بسیاری است اما مصرف بیش از حد آن یا تداخل دارویی باعث برخی عوارض جانبی خواهد شد.

او تاکید کرد: دوز بالای استفاده زنجبیل می تواند تپش قلب را به همراه داشته باشد، همچنین ممکن است تاثیر برخی داروهای خاص را کاهش داده یا باعث بروز عوارض جانبی شود، به خصوص اگر فردی مبتلا به فشارخون، دیابت یا مشکلات هورمونی باشد. این متخصص طب سنتی درباره مصرف چای زنجبیل به برخی افراد هشدار داد و گفت: نوشیدن بیش از حد این چای می تواند باعث ناراحتی معده و شل شدن مدفوع در برخی از افراد شود. اگر دچار بی خوابی هستید یا می داند چای شما را بیقرار نگه می دارد، از نوشیدن چای زنجبیل قبل از خواب خودداری کنید.

او تاکید کرد: زنجبیل ممکن است باعث لخته شدن خون شود بنابراین باید حداقل دو هفته قبل یا بعد از جراحی از خوردن آن اجتناب شود و نباید آن را با داروهای ضد انعقاد یا ضد پلاکت با مکمل (مانند وارفارین، آسپرین، سیر یا جینکو) مصرف کرد. برای تعیین سطح مناسب مصرف در این شرایط، مهم است که با پزشک خود مشورت کنید. مصفاتی یادآوری کرد: زنان باردار و شیرده قبل از نوشیدن چای زنجبیل باید با پزشکان خود مشورت کنند و همچنین اگر فشار خون بالا، سنگ کیسه صفرا، سوزش معده، ریفلاکس یا دیابت دارید، قبل از نوشیدن منظم آن با پزشک خود مشورت کنید.

دعوت به همکاری

یک شرکت پخش دارویی معتبر جهت تکمیل تیم فروش

نیاز به افراد ذیل دارد

عنوان شغلی	جنسیت	شرایط	سابقه کار
فروشنده	خانم و آقا	حقوق ثابت +پورسانت + بیمه و هزینه ایاب و ذهاب	با سابقه کاری مرتبط با فروش دارو

شماره تماس دفتر : ۰۶۱-۳۵۵۷۳۵۸۰

لطفا متقاضیان رزومه خود را به شماره ۰۹۳۷۵۱۵۳۴۳۷ واتساپ نمایند

دعوت به همکاری

شرکت ماشین سنگین آریا (نمایندگی کاترپیلار) شعبه اهواز

جهت تامین نیروی انسانی خود در حوزه خدمات پس از فروش

از متقاضیان با شرایط ذیل دعوت به همکاری می نماید:

سمت	مدرک تحصیلی	جنسیت	حداکثر سن	شرایط	سابقه
تکنسین مکانیک و برق ماشین آلات راهسازی	لیسانس ، فوق دیپلم رشته های برق ، مکانیک	آقا	۳۵ سال	•آشنا به زبان انگلیسی	حداقل ۵ سال سابقه کار در زمینه مرتبط

متقاضیان می توانند رزومه خود را به آدرس ذیل ایمیل و یا با شماره ذکر شده فکس نمایند

Email Address: HR@aryamachinery.com Fax: 06133396880

همچنین متقاضیان می توانند طی مراجعه حضوری به محل شرکت به آدرس ذیل رزومه خود را تحویل نمایند

اهواز – کیلومتر ۴ جاده خرمشهر – روبروی کوی گلدشت ، شرکت ماشین سنگین آریا

فروش روزنامه باطله و کاغذ کالک

با قیمت مناسب ۰۶۱-۳۳۳۶۵۰۵۰ جزیی و کلی

آدرس: اهواز ، امانیه ، خیابان انقلاب ، بین سقراط و دز ، کوچه رشیدی ، مجتمع مطبوعاتی نور خوزستان

پیام های بازرگانی را در نور خوزستان بخوانید

روزنامه نور خوزستان به منظور بی نیاز کردن شما برای یافتن بهترین منبع در جهت معرفی کالا، امور خدماتی و رفع نیازهای دیگر، صفحه راهنمای نیازمندها را راه اندازی نمود. امید این اقدام که حاصل تلاش تیم اقتصادی روزنامه است مورد استفاده علاقه مندان واقع شود. ضمنا آمادگی داریم تا درخواست های تبلیغاتی و پیام های بازرگانی شما را دریافت و در اسرع وقت با کیفیت بالا منعکس نماییم.

تلفن تماس: ۰۶۱-۳۳۳۶۵۰۵۰۱-