

چه اقداماتی انجام دهیم تا در

هواپیما بیمار نشویم؟



به دنبال شیوع ویروس کرونا در جهان رعایت برخی نکات بهداشتی هنگام سفر با هواپیما برای سلامتی افراد امری لازم و ضروری است.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، همه می‌دانیم ویروس کرونا مدتی است که تمامی سطح کره زمین را فراگرفته و افراد زیادی از ترس ابتلا به این بیماری خانه نشین شده اند. اما برخی افراد با رعایت پروتکل‌های بهداشتی برای انجام امور روزانه زندگی خود از خانه خارج می‌شوند. سازمان جهانی بهداشت توصیه می‌کند تا حد امکان در خانه بمانیم و فقط در موارد ضروری در خیابان‌ها تردد کنیم. اما با این حال برخی افراد مجبور به انجام مسافرت‌های ضروری با هواپیما می‌شوند که باید برای حفظ سلامت خود برخی نکات بهداشتی را رعایت کنند.

تماس با سطوح را کاهش دهید

هنگام سوار شدن به هواپیما حتما از ماسک و دستکش استفاده کنید تا به این صورت اگر ناقل بیماری بودید باعث انتشار آن نشوید و در صورتی که دیگران به ویروس مبتلا بودند سلامت شما در امان بماند. همچنین به هیچ عنوان سطوح هواپیما به خصوص صندلی و پنجره‌ها را لمس نکنید و اگر ناخودآگاه این اتفاق برایتان افتاد از محلول‌های ضدعفونی کننده استفاده کنید.

از منطق خود استفاده کنید

ممکن است برخی از مسافران هواپیما تاکنون مسائل مربوط به کرونا را جدی نگرفته باشند و شما را در حین رعایت اصول بهداشتی مسخره کنند. اما شما با عقل و منطق خود پیش بروید و با دیگران کاری نداشته باشید.

دست‌هایتان را زیاد بشوید

سازمان جهانی بهداشت طی اطلاعیه‌ای اعلام کرد که مهم‌ترین عامل پیشگیری از ابتلا به کرونا شستشوی مداوم دست‌ها با آب و صابون یا مایع و پرهیز از روبوسی است. در صورتی که افراد هر یک ساعت دستان خود را با آب و صابون بشویند شانس ابتلا به ویروس کرونا به شدت کاهش می‌یابد.

پرهیز از لمس کردن صورت

همانطور که می‌دانیم ویروس کرونا از طریق تماس با اعضای صورت مانند چشم، گوش، بینی و دهان منتقل می‌شود؛ بنابراین باید از لمس کردن آن‌ها پرهیز کنیم. متخصصان عفونی استفاده از دستکش را تنها عاملی می‌دانند که باعث می‌شود یادمأن باشد دستانمان را به صورت خود نزدیک نکنیم.

دستمال مرطوب ضد میکروب با خود داشته باشید

تهیه دستمال مرطوب ضد میکروب از داروخانه‌ها باعث می‌شود تا در مواقع ضروری و در صورت اتمام زل‌های شستشو هندهد دست از این دستمال‌ها استفاده کنید و از خطر ابتلا به این ویروس کشنده درمان بمانید.

ژل ضد عفونی کننده دست به همراه داشته باشید

ژل‌های ضد عفونی کننده دست تنها در مواردی توصیه می‌شوند که دسترسی به آب و صابون وجود نداشته باشد در سفرهای هوایی به دلیل محدودیت در امکان شستشوی مداوم دست‌ها می‌توان از ژل ضد عفونی کننده دست استفاده کرد.

قبل از پرواز خوب بخوابید

خوابیدن، استراحت کافی و مصرف مواد غذایی مغذی قبل از زمان پرواز باعث می‌شود تا سیستم ایمنی بدنتان تقویت شده و در هواپیما از مصرف مواد غذایی که ممکن است ناقل ویروس باشند، در امان باشید. خواب ناکافی خستگی و افزایش داده و باعث می‌شود به آلودگی مبتلا شوید.

آب کافی بنوشید

نوشیدن آب کافی باعث تقویت سیستم ایمنی بدن در مقابل ویروس کرونا می‌شود. متخصصان تغذیه و عفونی مدعی هستند که نوشیدن بیش از حد مایعاتی مانند آب چای، قهوه، غذاهای آبدی و ... نه تنها تاثیری در پیشگیری از ابتلا به کرونا ندارند، بلکه ممکن است شانس ابتلای افراد به آلودگی را افزایش دهند.

راهکارهایی جهت افزایش توانایی

روزه‌داران برای درس خواندن

دانش آموزان و دانشجویان روزه‌دار می‌توانند با رعایت نکات تغذیه سالم، در امتحانات پیش‌رو موفق باشند. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، مصادف شدن ماه مبارک رمضان و نزدیک بودن ایام امتحانات برای دانش آموزان و دانشجویان، دغدغه‌چگونگی مطالعه مفید و بدون خستگی ایجاد کرده است. نوبت‌های غذایی این ماه مبارک و فاصله طولانی سحر تا افطار همراه با گرمای هوا شرایط درس خواندن را برای برخی افراد دشوار کرده است.

روزه‌داران به خصوص دانش آموزان و دانشجویان باید از انجام فعالیت‌های غیرضروری در طول روزه‌داری خودداری کنند و کمتر در معرض نور خورشید قرار گیرند تا با تعریق و کمبود آب مواجه نشوند. کمبود آب بر تمرکز و حافظه افراد اثر منفی می‌گذارد، بنابراین این گروه‌ها می‌توانند با رعایت نکات تغذیه سالم علاوه بر بهره‌مندی از آثار معنوی ماه مبارک رمضان، در امتحانات پیش رو موفق باشند. از جمله نکاتی که در این ایام باید رعایت شود، می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

– مطالعه در زمان طلایی یادگیری (۴ تا ۶ ساعت اول بعد از سحر)– ۶ تا ۷ ساعت خواب برای تثبیت حافظه (اگر کمتر است عمیق باشد)– انجام نرمش‌های کششی برای افزایش کارایی مغز (حدود ۱۵ دقیقه)– دوش سبک در سحر برای احیای مغز یا آب تقریباً خنک حدود ۵ دقیقه– غذای سبک در افطار مانند شیر برنج و سوپ حاوی جوانه– پرهیز از غذاهای چرب و سنگین برای مقابله با کاهش خون‌رسانی به مغز– مصرف انواع مغزها مانند گردو، بادام، پسته و فندق برای تقویت حافظه– افزایش مصرف مایعات مخصوصاً شیر یا موز، هویج و عسل یا خرما– مصرف میوه‌ها و سبزیجات آبدار برای بهبود عملکرد مغزی

با توجه به روزه‌دار بودن افراد در ماه مبارک رمضان، باید تغییراتی در ساعات مطالعه صورت پذیرد تا مغز بتواند بهترین عملکرد را داشته باشد. به همین منظور بهترین عملکرد مغز را می‌توان ۱ ساعت بعد از خوردن سحری تا ظهر در نظر گرفت چراکه قند خون در این بازه زمانی مناسب است و به تدریج افت می‌کند و مغز کارایی و تمرکز لازم را از دست می‌دهد.

سمیری در ادامه می‌افزاید: «عادت‌های بد غذا خوردن به سمت گوشت‌های پخته سرد و میان وعده‌ها سال‌ها قبل از تشخیص زوال عقل در گروه ما مشهود بود. در مقابل، رژیم‌های غذایی متنوع و سالم خطر ابتلا به زوال عقل را کاهش می‌دهد.»

برای این مطالعه، ۲۰۹ فرد مبتلا به زوال عقل و ۴۱۸ فرد فاقد این بیماری در فرانسه مورد بررسی قرار گرفتند. میانگین سنی افراد ۷۸ سال بود و به مدت ۱۲ سال تحت نظر بودند. این افراد ۵ سال زودتر پرسشنامه‌ای در مورد تغذیه شأن تکمیل کرده بودند.

محققان مشاهده کردند سال‌ها قبل از ابتلاء به زوال عقل، رژیم غذایی افراد مبتلا به این بیماری بسیار متفاوت از افرادی بود که مبتلا به زوال عقل نبودند.

به گفته سمیری، «ما همچنین دریافتیم رژیم غذایی سرشار از سبزیجات پهن برگ، انواع توت‌ها، مغزیجات آجیلی، غلات کامل، و ماهی ریسک زوال عقل را کاهش می‌دهد.»

وی در ادامه تاکید می‌کند: «دفعات مصرف این نوع مواد خوراکی ناسالم، بیش از مقدار آنها، در ریسک ابتلاء به زوال عقل مهم است.»



سبزیجات، غذاهای دریایی و مرغ است.

به گفته محققان، زوال عقل از جمله بیماری آلزایمر می‌تواند از دهه‌ها قبل از ظهور علائم آغاز شود و رژیم غذایی طولانی مدت نقش مهمی در این زمینه دارند.

آشنایی با انواع ماسک برای پیشگیری از ابتلا به کرونا

ماسک ۹۵n

ویروس ۹۵ درصد

باکتری ۱۰۰

گردو خاک ۱۰۰

ریز ذرات ۱۰۰

ماسک لشفنجی

ویروس ۰ درصد

باکتری ۵ درصد

گرد و خاک ۵ درصد

ریز ذرات ۵ درصد

ماسک پارچه‌ای

ویروس ۰ درصد

باکتری ۵۰ درصد

گردو خاک ۵۰ درصد

ریز ذرات ۵۰ درصد

ماسک کرین اکتیو ماسک

ویروس ۱۰ درصد

باکتری ۵۰ درصد

گردو خاک ۵۰ درصد

ریز ذرات ۵۰ درصد

محققان فرانسوی عنوان می‌کنند:

ترکیب سیب زمینی و سوسیس برای مغز

مضر است

مطالعه جدید نشان می‌دهد اگر رژیم غذایی مملو از گوشت‌های فراوری شده نشاسته و میان وعده‌های شیرین باشد، احتمال ابتلا به زوال عقل بسیار بالا خواهد بود.

به گزارش مهر، «سبسیلیا سمیری»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه بوردکس فرانسه، در این باره می‌گوید: «مطالعه ما نشان می‌هد که ترکیب مواد غذایی مصرفی در پیشگیری از زوال عقل بسیار مهم است.»

زوال عقل بسیار در بین افرادی که عمدتاً گوشت‌های فراوری شده نظیر همبرگر و سوسیس، نشاسته نظیر سیب زمینی، و میان وعده‌های همچون کیک و کلوچه مصرف می‌کنند، شایع تر است.

یافته‌ها نشان می‌دهد معمولاً در افراد فاقد زوال عقل رژیم غذایی سرشار از میوه

در این گزارش با نحوه عملکرد انواع ماسک‌ها برای پیشگیری از انتقال ویروس کرونا آشنا می‌شوید.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان شیوع ویروس کرونا یک وضعیت بحرانی برای همه افراد است؛ بنابراین همه سیستم‌ها باید برای مبارزه با این ویروس اقدام و کرونا را مدیریت کنند. همچنین افراد باید به چگونه رفتار کردن با ویروس کرونا و حفظ یک دستورالعمل برای خودشان پایبند باشند.

اگر افراد خود را با وجود ویروس کرونا سازگار نکنند و برای مبارزه با آن اقدامی انجام ندهند، به مرور از لحاظ ذهنی دچار فرسایش می‌شوند و بدون آنکه متوجه شوند به علائمی مانند بی‌حوصلگی عصبانیت، پرخاشگری، کلافگی و در نهایت افسردگی مبتلا می‌شوند. پس همه ما باید برای ایجاد تغییراتی که به سازگاری با زندگی در بحران به ما کمک

۱۰ نشانه دیابت کنترل نشده

را بشناسید



از آنجا که حفظ و کنترل قند خون در مبتلایان به دیابت سلامت کلی بدن را تحت تاثیر قرار می‌دهد، بهتر است چند نشانه دیابت کنترل نشده را بشناسید. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، دیابت یک نوع بیماری مزمن است که میزان قند خون توسط انسولین هورمون تولید شده از پانکراس کنترل می‌شود. در حقیقت زمانی که غذا مصرف می‌کنید، مواد غذایی به حالت تجزیه شده و گلوکز وارد جریان خون شما می‌شوند؛ بنابراین انسولین، گلوکز را از جریان خون گرفته و آن را وارد سلول‌هایی می‌کند که در آنجا تجزیه و به سوخت مورد نیاز تبدیل شوند.

در این بیماری توانایی تولید هورمون انسولین در بدن از بین می‌رود یا بدن در برابر آن مقاوم شده و بنابراین انسولین تولیدی نمی‌تواند عملکرد طبیعی خود را انجام دهد. نقش اصلی انسولین پایین آوردن قند خون توسط سازوکارهای مختلف است.

۱۰ نشانه دیابت کنترل نشده را بشناسید

دیابت نوع یک را دیابت وابسته به انسولین نیز می‌گویند. این نوع دیابت به دلیل بروز علایم به سرعت تشخیص داده می‌شود و درمان شروع می‌شود.

دیابت نوع ۲ یا غیروابسته به انسولین، معمولاً چندین سال طول می‌کشد تا شخص مورد نظر از بیماری خود آگاهی پیدا کند. اغلب این بیماران با رعایت رژیم غذایی و ورزش منظم درمان می‌شوند. گاهی اوقات برای رساندن قند خون به میزان طبیعی از قرص‌های خوراکی پایین آورنده قند خون و یا انسولین هم استفاده می‌شود.

آشنایی با مبنای و نشانه‌های دیابت اولین گام برای کنترل سلامتی است. اگر به تازگی بیماری شما تشخیص داده شده بهتر است ابتدا دلایل بروز دیابت و برخی از نشانه‌های رایج در این بیماری را بررسی کنید تا بتوانید برای کنترل به موقع آن، اقدامات لازم را انجام دهید.

از مهم‌ترین نشانه‌های دیابت کنترل نشده می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- قدرت دیدتان ضعیف می‌شود.
- دهان شما خشک می‌شود.
- مثانه شما به خوبی کار نمی‌کند.
- قدرت شنوایی‌تان تغییر می‌کند.
- دست و پاهایتان مورمور می‌شود.
- لته‌های شما خونریزی می‌کند.
- بیشتر از همیشه عرق می‌کنید.
- احساس سرگیجه می‌کنید.
- پوستتان ترک می‌خورد.
- رابطه زناشویی برایتان سخت می‌شود.

از مهم‌ترین راهکارها برای کنترل دیابت این است که نسبت به انتخاب غذاهای توصیه شده و سالم توجه بیشتر داشته باشید. همچنین در روند مدیریت دیابت خود از نوشیدنی‌ها غافل نشوید.

آب، جای غیر شیرین و یا قهوه و نوشیدنی‌های کم کالری بهترین گزینه‌ها هستند. از مصرف آب میوه و یا نوشابه‌های قندی گازدار خودداری کنید.

توصیه می‌شود ارزیابی میزان قند خون را به طور مرتب فراموش نکنید.

سازمان جهانی بهداشت در جدیدترین و آخرین توصیه‌های خود، توضیحاتی درباره نحوه شست‌وشو و خشک کردن لباس‌ها کرده است.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، لباس‌های آلوده یکی از مهم‌ترین راه‌های ورود ویروس کرونا به داخل خانه و ابتلای افراد ساکن در خانه به این ویروس است. سازمان جهانی بهداشت به همه افراد توصیه می‌کند که هنگام ورود به خانه لباس‌های خود را تعویض کنند و آن‌ها را بشویند.

توصیه پزشکان و متخصصان این است که اگر نمی‌خواهید لباس‌هایتان را بشویند نیز با توجه به اینکه ویروس کرونا تا چند ساعت روی سطوح پارچه‌ای زنده می‌ماند، لباس‌های آلوده خود را تا چند ساعت دور از سایر لباس‌ها و در جایی که باعث آلودگی محیط خانه نمی‌شود نگهداری کنید.

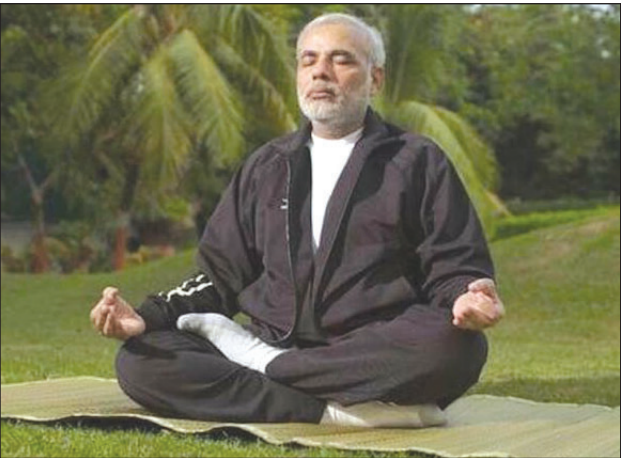
یکی از سوالاتی که درباره ضد عفونی کردن لباس‌ها وجود دارد، نحوه شستن و خشک کردن لباس‌ها و چگونگی اطمینان از نابودی ویروس روی آنهاست. با توجه به اینکه ویروس در دمای بالای ۶۰ درجه از بین می‌رود، پزشکان توصیه می‌کنند لباس‌ها در ماشین لباسشویی و در این دما شسته شوند و این توصیه‌ها تاکنون مورد تایید پزشکان بوده است. این

مراقبت‌ها در صورت ابتلای یکی از اعضای خانواده به ویروس کرونا، شدت می‌یابد و لباس‌ها، روختی و حوله بیمار باید با دقت بیشتری شسته شوند تا از انتشار ویروس در داخل خانه و انتقال به افراد دیگر ساکن در خانه جلوگیری شود.

جدیدترین توصیه سازمان جهانی بهداشت درباره شست و شوی لباس‌ها

سازمان جهانی بهداشت در جدیدترین و آخرین توصیه‌های خود درباره نحوه شست‌وشو و خشک کردن لباس‌ها در صورتی که هیچ یک از افراد خانواده به ویروس آلوده و بیمار نیستند، گفته است که نیازی به استفاده از ماشین لباسشویی خشک‌کن و حتی آب گرم برای شستن و ضد عفونی کردن لباس‌ها وجود ندارد. اطمینان از پاکیزگی دست‌ها قبل از تماس با لباس‌ها، حوله و روتختی‌های شسته شده و حمل آنها، کافی است و در این صورت لباس‌ها آلوده به ویروس نخواهند شد.

توجه به نکات بهداشتی هنگام خروج از خانه و پس از آن می‌تواند شما را از ابتلا به ویروس کرونا در امان نگه دارد. در



افراد مبتلا به میگرن های مداوم می توانند برای تسکین دردهان به ورزش یوگا بپردازند.

به گزارش مهر، محققان دریافتند افرادی که علاوه بر مصرف دارو، تمرین یوگا هم انجام می‌دهند تعداد حملات

میگرنی آنها به نصف کاهش می‌یابد.

در مقابل افراد مبتلا به میگرن که فقط

دارو مصرف می‌کنند تعداد حملات صرع

شان کمتر کاهش می‌یابد.

طبق اعلام بنیاد تحقیقات میگرن حدود یک میلیارد نفر در جهان مبتلا به سردردهای میگرنی هستند. معمولاً دارو

برای این گروه از بیماران وجود دارد اما کافی نیست.

دکتر «روهیت بهاتیا» سرپرست تیم تحقیق از مؤسسه علوم پزشکی هند، در این باره می‌گوید: خبر خوب این است که انجام تمراین ساده ای نظیر یوگا به مراتب بسیار بهتر از مصرف دارو به تنهایی است.

در این مطالعه، بیماران مبتلا به میگرن ابتدا به مدت یک



ندیمی تصریح کرد: برای روزه داران اهدای خون مشکلی ایجاد نمی‌کند، باید منابع غذایی مثل آهن و اسید فولیک را که برای خون سازی لازم است در وعده غذایی سحری یا افطار مصرف کنند.

همچنین باید ویتامین ث کافی نیز که به جذب آهن کمک می‌کند را مصرف کنند.