

زمان طلایی برای خواب چه ساعتی است؟



مجازی به پیداری‌های شبانه می‌پردازند، این در حالیست که ناآگاهی آن‌ها موجب انواع ضررها علی‌الخصوص کاهش هضم درست غذا و چاقی مفرط را برای آنها در پی دلشسته باشد و همین امر نه تنها سول‌های بدن آن‌ها را به سمت زوال بلکه به سمت پیری

زودرس پیش می‌برد.

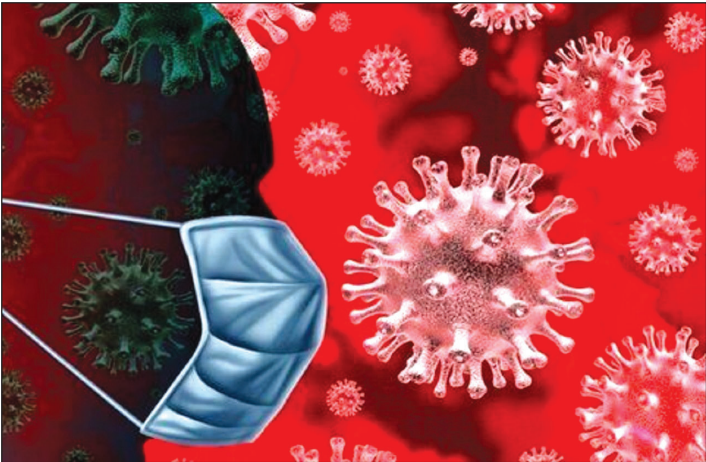
آقامیری گفت:گاهی اوقات خواب زیاد باعث سرد مزاجی افراد می‌شود و این موضوع می‌تواند افسردگی و اختلالات گوارشی بی در پی را برای افراد به همراه داشته باشد.



آبدار دلست و بیان کرد: مصرف میوه‌های آبدار، مایعات فراوان علی‌الخصوص مصرف روزانه ۸ لیوان آب و پرهیز از مصرف مواد قندی و انواع مواد غذایی فرآوری شده و نوشیدنی‌های گازدار از راه‌های درمان خشکی دهان است.

رضضانی گفت: با توجه به عوارض بیش از حد خشکی دهان به تمام هموطنان توصیه می‌شود برای پیشگیری از این موضوع با مراجعه به پزشک متخصص نسبت به درمان بیماری خود اقدام کنند.

مخوف ترین علائم کرونا که پس از بهبودی بین نمی رود



زمانی که به سرعت از جای خود برمی خیزند احساس سرگیچه و ضعف می کنند. برخی مبتلایان به این سندرم برای روزها و هفته‌ها بستری می‌شوند، اما با وجود استراحت و خواب حالشان بهتر نمی‌شود.

دکتر نات فوبن، یکی از متخصصان در این باره می‌گوید: در مجامع عملی هم اینک موضوع وجود سندرم خستگی مزمن در بهبود یافتگان از کرونا به طور گسترده مطرح است. این موضوع می‌تواند در بلند مدت نیز فرد را درگیر خود کند.

مه مغزی نیز یکی از دیگر مواردی است که در بیماران

یک متخصص تغذیه عنوان کرد؛

تبعات کم خوردن میوه و سبزیجات در بین کودکان و نوجوانان



یافت می‌شوند که میزان مصرف آن در کشور به خصوص در بین کودکان و نوجوانان کم است.

که کودکان در فاز رشد سریع هستند دیده نمی‌شود بلکه بروز این درد را در قسمت قدامی، ساق پا، دوطرف اندام فوقانی و عضلات پشت ساق پا شاهد هستیم. صالحی افزود: بروز این درد در کودکان بیشتر به هنگام عصر، شب و استراحت دیده می‌شود. گاهی شدت زیاد درد حتی سبب می‌شود کودک به دلیل درد داشتن از خواب بیدار شود. همچنین باید توجه داشت که داشتن فعالیت‌های ورزشی در طول روز و بازی مداوم به افزایش و بروز این درد کمک می‌کند.

او بیان کرد: این کودکان معمولاً آستانه دردشان نسبت به دیگر کودکان هم سن وسال خودشان کمتر است و به هنگام بروز درد می‌توان با کمی ماساژ درد را کاهش داد. همچنین این کودکان به دلیل ناتوانی در جذب کلسیم لازم از استحکام استخوانی بالایی برخوردار نیستند. صالحی گفت:دردهای رشد دوره کودکی با ماساژ پا، انجام حرکات کششی عضلانی، گفتار درمانی ، آشنایی کودکان با درد و رفتار درمانی بهبود می‌یابد. او افزود: یک نوع دیگری از بیماری و درد وجود دارد که برخلاف مورد اول که در کودکان دیده می‌شود بیشتر در بین نوجوانان و بزرگسالان دیده می‌شود؛ «سندروم

تغییر رنگ لب‌نشانه کدام بیماری است؟



رنگ لب فارغ از تاثیری که در زیبایی چهره دارد، می‌تواند نشانه بسیاری از بیماری‌های داخلی و متابولیک بدن باشد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، معمولاً زمانی که افراد با کمبود انواع ویتامین‌ها و بیماری رویه رو هستند نشانه‌های از آن بیماری را در بدنشان مشاهده می‌کنند و یا با بروز علائمی به وجود این بیماری پی می‌برند. شاید برای شما عجیب باشد، اما یکی از اعضای که به شما کمک می‌کند تا به بیماری خود پی ببرید، لب‌است. بطور طبیعی رنگ لب افراد متناسب با رنگ پوست صورتشان است، اما گاهی اوقات برای نشان دادن و هشدار به شما برای پی بردن به بیماری و یا کمبود انواع ویتامین‌ها در بدنشان رنگ لب‌های شما تغییر می‌کند.

کم خونی

اگر شما جزو آن دسته از افرادی هستید که معمولاً لب‌های رنگ پریده و سفید تری را نسبت به پوست صورتتان دارید، احتمال کمبود آهن دارید. علاوه بر تغییر رنگ لب، ترک‌هایی را در اطراف لب خود مشاهده می‌کنید. زمانی که شما کم خونی دارید در واقع میزان گلبول‌های قرمز خون در بدن شما نیز کاهش یافته است، به همین خاطر به اصطلاح شما دچار رنگ پریدگی می‌شوید که هم در چهره و هم در رنگ لب شما بروز می‌کند. پس لازم است در چنین شرایطی تحت نظر پزشک از قرص‌های آهن استفاده کنید.

مشکلات گوارشی

می‌توان رنگ پریدگی لب را یکی از علائم و نشانه‌های ابتلا به بیماری‌های گوارشی دانست. لازم است تا زمان مراجعه به پزشک از مصرف غذاهای چرب تا حد زیاد خودداری کنید.

لب‌های تیره مایل به بنفش

بیماری‌های قلبی

گاهی اوقات رنگ لب افراد به طور طبیعی کمی تیره است اما اگر از ابتدا رنگ لب هایتان تیره نبوده و به مرور زمان از رنگ طبیعی خود فاصله گرفته تیره شده است به این معنا است که احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی در شما زیاد است. در چنین شرایطی لازم است که سریعاً به پزشک متخصص قلب و عروق مراجعه کنید.

لب‌های قرمز روشن

بیماری کبدی و طحال

اگر از اینکه رنگ لب‌های شما دیگر صورتی نیستند و به رنگ قرمز روشن تمایل پیدا کرده اند خوش حال هستید لازم است بدانید که ممکن است این تغییر رنگ تا حد زیادی بیانگر درگیر شدن شما با مشکلات کبدی و یا حتی مشکلات مربوط به طحال باشد. هرچند لازم است به هنگام مشاهده بروز چنین علائمی به پزشک مراجعه کنید اما شما می‌توانید تا قبل از مراجعه به پزشک از جای گل داوودی و همچنین ترکیب آب عسل و لیمو استفاده کنید.

مدیر تحول دانشگاه علوم پزشکی تهران؛

واکسن کرونا هم نمی تواند ایمنی

صد درصد بدهد

بهترین راه پیشگیری



مدیر تحول، نوسازی و مطالعات کاربردی دانشگاه علوم پزشکی تهران، گفت: احتمال اینکه در مدت کوتاه به یک داروی موثر در مقابله با ویروس کرونا برسیم، خیلی کم است.به گزارش مهر، مسعود امانلو، افزود: ما در ابتدای بحران کرونا، داروهای موجود را آنالیز کردیم و داروهایی را که در درمان کرونا موثر بودند معرفی کردیم.

وی ادامه داد: آمار زیاد بهبودی بیماران کرونا به علت وجود کادر درمانی است که خودشان را فدا کردند، این بیماری نشان داد که ما در زمینه بیماری‌های نوظهور ضعیف هستیم.امانلو گفت: این بیماری جالب عمل می‌کند و در داخل بدن می‌گردد و هر جا ضعف وجود داشته باشد از قسمت را درگیر می‌کند، به همین دلیل داروی خاصی برای درمان آن وجود ندارد.وی افزود: بهترین راه پیشگیری تقویت سیستم ایمنی بدن است. اگر آمار ما در بهبود بالا است علت وجود این درمان است و همه کادر درمان خودشان را فدا کردند. امانلو گفت: برای قطع چرخه انتقال باید از ماسک و فاصله اجتماعی استفاده کرد. استفاده از ماسک می‌تواند تا ۹۵ درصد از انتقال بیماری جلوگیری کند. حتی اگر واکسنی پیدا شود نمی‌تواند ایمنی ۱۰۰ درصد بدهد. ما باید پیشگیری را ملامک قرار بدهیم و پیشگیری را آموزش دهیم.

راهکاری طبیعی برای درمان

مشکلات تنفسی

سه شیوه استفاده از آویشن برای درمان برونشیت



راهکارهای طبیعی می‌توانند بهترین درمان برای عوارض تنفسی باشند. در این مطلب به شما خواهیم گفت چگونه از آویشن برای درمان برونشیت استفاده کنید. برونشیت یک بیماری تنفسی است که زمانی رخ می‌دهد که لوله‌های برونش دچار التهاب شده و موکوس در آن‌ها تجمع می‌کند. برونشیت می‌تواند حاد یا مزمن باشد. اما در هر دو حالت، لازم است درمان صورت بگیرد. عارضه ی برونشیت سبب علائمی مانند سرفه خشک، تنگی نفس، گرفتگی بینی و به طور کلی احساس ناخوشی و کسالت می‌شود. در واقع، برونشیت می‌تواند گلودرد، تب خفیف و احساس مداوم سرما را نیز به دنبال دلشسته باشد. هرچند روش‌های مقابله با برونشیت بسیار بستگی به میزان شدت آن دارد، اما گیاه آویشن می‌تواند احساس ناخوشی، نان را تا حدود زیادی تسکین دهد. این گیاه سرشار از آنتی اکسیدان و ترکیبات ضدالتهابی است که تا اندازه‌ای سلامت تنفسی را بهبود می‌دهند.

آویشن چیست و چه کاربردی دارد؟

آویشن گیاهی طبی و خوش رایحه است. گیاه آویشن بومی مناطق مدیترانه‌ای بوده و به خانواده‌ی گیاهان دارویی تعنایبان تعلق دارد. تعنا، رزماری و ریحان از دیگر اعضای این خانواده هستند. آویشن در آستین‌ی بسیار شهرت دارد؛ اما کاربردهای آن در داروهای طبیعی نیز فراوان است. به طور کلی گیاه آویشن معروف به داشتن خواص آنتی باکتریال، ضدالتهابی، ضداحتقان و ضد درد است. همچنین آویشن تا حدودی ضد نفخ و ادرارآور و ضد قارچ است.

یکی از فواید آویشن، تسکین گلودرد است. شما می‌توانید از آویشن برای درمان برونشیت استفاده کنید و علت آن داشتن فلاونوئیدهاست. مطالعه‌ای نشان داده ترکیبی از عصاره گرفته‌شده از برگ‌های آویشن با پیچک می‌تواند سرفه و برونشیت را درمان کند؛ زیرا فلاونوئیدهای این ترکیب، عضلات درگیر در علائم این عارضه را شل کرده و التهاب را کاهش می‌دهند.

برای درمان برونشیت چگونه باید از آویشن استفاده کنیم؟

پیش از استفاده از آویشن برای درمان برونشیت، حتماً باید با پزشک مشورت کنید تا از عوارض جانبی احتمالی آن آگاه شوید. هرچند آویشن گیاهی مفید برای سلامت ریه است، اما نمی‌توان این واقعیت را نادیده گرفت که در برخی از افراد اثر معکوس دلشته و می‌تواند با برخی از داروها تداخل ایجاد نماید. اگر شما می‌توانید از آویشن بدون هیچ عارضه جانبی استفاده کنید، به سه روش می‌توانید از فواید آن بهره ببرید؛ اما باید یادتان باشد که آویشن هم مانند دیگر درمان‌های گیاهی، معجزه‌آسا نیست و نباید جایگزین داروهایی که پزشک تجویز می‌کند، شود.

دم کرده آویشن

مصرف روزی دو تا سه فنجان دم کرده آویشن می‌تواند کمکتان کند تفاوت را احساس کنید. با این روش احساس بهتری خواهید داشت و گلودردتان را تسکین خواهید داد. دم کرده آویشن را گرم بنوشید تا بهتر نتیجه بگیرید. شما به یک فنجان آب و یک قاشق غذاخوری آویشن نیاز دارید.

طرز تهیه دم کرده آویشن به این صورت است که اول آب را به جوش بیاورید، وقتی آب به جوش آمد حرارت زیرش را خاموش کرده و یک قاشق آویشن را به آن اضافه کنید. سپس روی فنجان را بپوشانید و پنج دقیقه صبر کنید تا دم بکشد. روزی دو بار دم کرده آویشن بنوشید تا بهبودی را احساس کنید.

ماساژ با عصاره آویشن

عصاره روغنی آویشن برای ماساژ سینه و کاهش احتقان بسیار مفید است. با این روش، ترکیبات گیاه آویشن می‌توانند احساس ناراحتی برونشیت و سرماخوردگی را کاهش دهند. یادتان باشد عصاره آویشن را با حرکات دورانی و به آرامی ماساژ دهید.

شما به ۱۰ قطره عصاره روغنی آویشن و تقریباً ۲۵ میلی‌لیتر روغن بادام نیاز دارید. طرز استفاده از عصاره روغنی آویشن برای ماساژ به این صورت است که ابتدا ۲۵ میلی‌لیتر روغن بادام را در یک بطری می‌ریزید سپس ۱۰ قطره عصاره آویشن را به آن افزوده و خوب ترکیب می‌کنید تا یکدست شود. مقداری از این ترکیب روغنی را در کف دستتان بریزید و با حرکات دورانی و با ملایمت روی سینه ماساژ دهید. این کار را روزی سه بار انجام دهید تا حالتان بهتر شود.

شربت آویشن

و حالا شربت آویشن؛ شربت آویشن می‌تواند راهکار مناسبی برای تسکین علائم برونشیت در کودکان باشد زیرا حاوی سسل است و بچه‌ها راحت‌تر آن را مصرف می‌کنند. ضمناً شربت آویشن را می‌توانید تا چهار بار در روز مصرف کنید تا علائم برونشیت کنترل شود.

شما به ۴۵۰ گرم عسل ۶۰۰ میلی‌لیتر دم کرده آویشن نیاز دارید. برای تهیه ی شربت آویشن، ۴۵۰ گرم عسل را به دم کرده آویشن اضافه کرده و خوب مخلوط کنید تا یکدست شود. ترکیب حاصل را در یک بطری بریزید. روزی چهار یا و هر بار یک دوز ۵ میلی‌لیتری از این شربت مصرف کنید. شربت آویشن را در یخچال بگذارید و درمان را ادامه دهید تا بهبود پیدا کنید.

به طور خلاصه

آویشن مکمل خوبی برای تسکین برخی از علائم برونشیت است. گیاه آویشن به دلیل خواصی که دارد، عاملی ضدالتهاب، ضد ویروس و ضد میکروب است. بنابراین کمک می‌کند سرفه‌های شدیدتان کمتر شود، احتقان بینی تسکین یابد و دیگر علائم ناراحت‌کننده‌تان بهبود پیدا کند؛ اما درست مانند هر راهکار گیاهی دیگری، باید پیش از استفاده از آویشن به‌عنوان درمان، با پزشک خود مشورت کنید، خصوصاً اگر دچار بیماری یا عارضه‌ای هستید که بابت آن داروهایی مصرف می‌کنید و یا باردار هستید.

بهترین راه درمان برای

«سندروم پای بیقرار»

از دردهای رشد دوره کودکی چه می دانید؟

«سندروم پای بیقرار» و دردهای رشد دوره کودکی را اگر به موقع درمان نکنیم ممکن است در دراز مدت عواقب جبران ناپذیر برای فرد به همراه داشته باشد. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، حسین صالحی رزیدنت بیماری‌های کودکان دانشگاه علوم پزشکی اصفهان درباره درد های رشد در کودکان اظهار کرد: دردهای رشد دوره کودکی که به آن دردهای خوش خیم شبانه هم می‌گویند معمولاً بین ۱۰ تا ۲۰ درصد در کودکان دیده می‌شود.

او گفت: زمان شیوع این بیماری در بین سن ۱۰ تا ۱۲ سالگی است؛ این درد زمانی