



تغذیه

نوشیدنی‌های مناسب برای بی خوابی

گنجاندن بعضی نوشیدنی‌ها و دمنوش‌های گیاهی در رژیم‌روزانه می‌تواند با ایجاد آرامش، بی‌خوابی‌های شبانه را برطرف کند. از جمله این نوشیدنی‌هایی می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

● شیربادام گرم



نوشیدن لیوان شیر گرم پیش از خواب، توصیه همیشگی است اما اگر همراه با

پودر بادام، عسل و وانیل باشد، تاثیر بهتری خواهد داشت.

● دمنوش سنبل الطیب



برای تهیه این دمنوش، یک قاشق غذاخوری سنبل الطیب را در یک لیوان

آب جوش دم‌وبیش از خواب میل کنید.

● اسموتی موز



موز میوه‌ای مقوی و انرژی‌زاست که ویتامین B6 و منیزیم آن خلق‌وخو را

بهبود می‌بخشد. مخلوط موز با کمی عسل و چند قاشق دمنوش بابونه به خواب‌مطلوب کمک می‌کند.

● دمنوش نعنای گرم



۳ گرم نعنای خشک در یک لیوان آب جوش برای تهیه این دمنوش کافی است. دمنوش

نعناع به بهبود فرایند هضم کمک و اسپاسم‌های روده‌ای را برطرف می‌کند.

بهداشت

مهین رمضانی | خبرنگار

در زمان شیوع کرونا شست‌وشوی مداوم دست‌ها و استفاده زیاد از مواد ضد عفونی‌کننده باعث خشکی و

● کرم آب‌رسان و مرطوب‌کننده

در دوران شیوع کرونا و شستن مرتب دست‌ها، استفاده از آب‌رسان و کرم مرطوب‌کننده از اهمیت بیشتری برخوردار است.

برای کنترل خشکی پوست حداقل یک بار در روز از مرطوب‌کننده یا کرم آب‌رسان استفاده کنید.

● روش صحیح استفاده از مرطوب‌کننده

برای تاثیر حداکثری مرطوب‌کننده ابتدا باید پوست را بشویید و سپس به آرامی مقدار آب اضافی آن را با حوله بگیرید اما تا لحظه زدن مرطوب‌کننده، پوست صورت تا خشک نشود و پوست نمناک باشد.

● آرایش پاک‌کن

البته توصیه ما این است که در این شرایط کمتر آرایش کنید اما اگر از مواد آرایشی برای صورت استفاده کردید باید در فاصله زمانی کوتاه با یک آرایش پاک‌کن استاندارد آن را پاک کنید. باقی‌مانده مواد آرایشی می‌تواند به مشکلات پوستی زیان‌آور منجر شود.

✓ ابتدا دست‌هایتان را خوب بشویید.

✓ استفاده از پد پنبه‌ای فرایند پاک‌سازی آرایش را آسان می‌کند. پد پنبه‌ای را در محلول پاک‌کننده آرایش فرو کنید و به آرامی روی صورت بکشید.

✓ مالیدن شدید پوست برای پاک کردن آرایش،

چگونه از پوست در دوران کرونا مراقبت کنیم؟

در دوران شیوع کرونا و شستن مرتب دست‌ها، استفاده از آب‌رسان و کرم مرطوب‌کننده از اهمیت بیشتری برخوردار است

حساسیت پوستی می‌شود. موضوعی که در دراز مدت عوارض زیادی به همراه دارد، بنابراین باید بیش از گذشته از پوست مراقبت کرد. استفاده از آب‌رسان، مرطوب‌کننده، ضد آفتاب و محصولات مراقبت از پوست، در این روزها از اهمیت بیشتری برخوردار است. در ادامه به مرور این مراقبت‌هایی می‌پردازیم:

می‌تواند باعث پیر شدن سریع‌تر پوست شود.

✓ صورت خود را با آب گرم بشویید و باقی‌مانده مواد آرایشی را که با پاک‌کننده آرایش بر طرف نشده پاک کنید.

✓ استفاده از ژل، فوم و سرم‌های پوست هم مناسب است.

✓ ویتامین C باعث ایجاد کلاژن می‌شود و ایمنی پوست را هم بالا می‌برد. اگر در دهه ۳۰ یا ۴۰ زندگی هستید، سرم ویتامین C را به برنامه پوستی خود اضافه کنید. در ادامه پیشنهاد می‌کنیم گاهی از ماسک صورت هم استفاده کنید:



● ماسک موز

– نصف یک موز رسیده

– ۱ قاشق چای‌خوری روغن زیتون

– ۱ قاشق چای‌خوری عسل

● روش استفاده

موز را له و عسل و روغن زیتون را به آن اضافه و خوب مخلوط کنید. سپس خمیر را روی تمام صورت و گردن بمالید و اجازه دهید ۱۵ دقیقه بماند. در نهایت صورت‌تان را با آب خنک بشویید. می‌توانید هفته‌ای یک یا دو بار از این ماسک استفاده کنید.



● ماسک جو

– ۱ قاشق غذاخوری جو (پودر شده)

– ۱ قاشق غذاخوری آرد نخود

– ۱ قاشق چای‌خوری عسل

– گلاب

● روش استفاده

پس از مخلوط کردن همه مواد ترکیب به دست آمده را روی صورت و گردن‌تان بمالید و پس از ۱۰ دقیقه صورت‌تان را با آب ولرم بشویید. از این ماسک می‌توانید هفته‌ای یک بار استفاده کنید.

آشپزی من

همبرگر لوبیا سفید

مواد لازم برای ۶ نفر

- برگ ریحان تازه – یک چهارم فنجان
- سیر – یک بوته
- لوبیا سفید – ۵۰۰ گرم
- پودر سوخاری – نصف فنجان
- تخم مرغ بزرگ – یک عدد
- نمک، فلفل، زردچوبه و آویشن – به مقدار لازم
- گوچه فرنگی – به مقدار لازم
- زیتون سیاه خرد شده – ۸ عدد
- پیاز – ۲ عدد
- قارچ – ۲۰۰ گرم
- پنیر چدار – یک بسته
- سرکه بالزامیک – ۱ قاشق غذاخوری
- روغن زیتون – ۲ قاشق غذاخوری
- نان همبرگر سبوس‌دار – ۴ عدد



سلامت

آلرژی‌ها خطر ابتلا به نوع شدید کووید ۱۹ را افزایش نمی‌دهند

مطالعات پزشکی تازه نشان می‌دهد که آلرژی‌ها، احتمال ابتلا به نوع شدید بیماری کووید ۱۹ را افزایش نمی‌دهند. در مطالعه‌ای که روی بیماران کرونایی بستری شده در بیمارستان‌ها انجام گرفت، مشخص شد که نتایج مربوط به افراد مبتلا به آلرژی با بیماران دیگر مشابه بوده است.

پزشکان آمریکایی اظهار کردند: وضعیت ۲۷۵ بیمار بستری شده در بیمارستان‌ها که به بیماری کووید ۱۹ مبتلا بودند و سابقه ابتلا به آلرژی نیز داشتند، مورد بررسی قرار دادیم و در مدت دو ماه متوجه شدیم که شدت بیماری بین بیماران مبتلا به کووید ۱۹ که به آلرژی نیز دچار بودند با بیماران کرونایی بدون سابقه آلرژی تفاوتی ندارد. عواملی که محققان برای تعیین شدت بیماری در نظر گرفتند شامل بستری بیمار در بخش مراقبت‌های ویژه، مدت اقامت، نیاز به اکسیژن مکمل و لوله گذاری بوده است. در این مطالعه وضعیت افراد مبتلا به رینیت آلرژیک، آسم، اگزما و آلرژی‌های غذایی مورد بررسی قرار گرفت. به گفته محققان تفاوت قابل توجهی در تعداد مداخلات مورد نیاز بیماران در مقایسه با سایر بیماران وجود نداشته است. به گزارش خبرگزاری یونایتد پرس، حتی درباره پذیرش بیمار در بخش مراقبت‌های ویژه می‌توان گفت که در افراد مبتلا به بیماری آلرژیک احتمال بستری ۴۳ درصد و در افراد دیگر ۴۵ درصد بوده است. همچنین افراد مبتلا به آلرژی ۷۹ درصد به اکسیژن مکمل نیاز پیدا کرده‌اند در حالی که این میزان در افراد دیگر ۷۴ درصد بوده است.

منبع: ایسنا

آنتی کرونا

دهان شویه می‌تواند ویروس کرونا را از بین ببرد؟

دهان شویه می‌تواند به عنوان راهی برای کشتن ویروس کرونا طی ۳۰ ثانیه در میان عادت‌های روزانه قرار گیرد

گذشته به این نتیجه رسید که دهان شویه‌های حاوی «سی‌پی‌سی» در کاهش مقدار ویروس کووید موثر هستند. این دهان شویه برای درمان عفونت دهان و لثه کاربرد دارد. قرار است گام بعدی، آزمایش‌های بالینی مرتبط با تاثیر دهان شویه‌ها در کاهش میزان ویروس کرونا در بزاق بیماران مبتلا در بیمارستان ولز در کار دیف باشد. انتظار می‌رود نتایج این آزمایش اوایل سال ۲۰۲۱ منتشر شود. دکتر توماس به خبرگزاری پرس اسوسیشن گفت: «هر چند این پژوهش در لوله آزمایش صورت گرفته اما گامی مثبت و دلگرم‌کننده است. اکنون به آزمایش‌های بالینی نیاز نداریم. باید ببینیم آیا می‌توان همان تاثیر دهان شویه‌ها بر کووید-۱۹ را که در لوله آزمایش مشاهده کردیم، روی

نتایج مقدماتی پژوهش‌های دانشگاه کار دیف که هنوز از طرف دیگر کارشناسان تایید نشده است، حاکی از «نشانه‌های مثبت» از عملکرد دهان شویه‌هایی است که حاوی دست کم ۰.۷ / ۰ درصد ماده «کلورسیتیل پیریدینیوم» (سی‌پی‌سی) است که می‌تواند با ویروس مقابله کند.

دانشمندان این آزمایش را در آزمایشگاه دانشگاه با ایجاد شرایط مصنوعی محیط حلق و بینی انسان و استفاده از دهان شویه انجام دادند. این پژوهش که عنوان آن «تاثیر ویروسی ترکیبات دهان شویه علیه ویروس سارس-کوو-۲» در لوله آزمایش است، هنوز به تایید سایر دانشمندان نرسیده است اما در تایید تحقیقات دیگری است که هفته

بیشتر بدانیم

مشکلات چاقی برای بارداری

فاطمه قاسمی

مترجم

بانوان

یکی از آمادگی‌های پیش از بارداری، داشتن تناسب وزنی مادر است. چاقی در دوران بارداری بر سلامت مادر و جنین تاثیرگذار است. لازم است پیش از بارداری با خطرات اضافه وزن آشنا شوید تا برای رفع و کاهش آن تلاش کنید. در این مطلب با برخی از عوارض چاقی برای باردار شدن و نکاتی برای کاهش آن آشنا می‌شوید.

● بارداری زنان چاق چه مشکلاتی به همراه دارد؟

✓ چاقی از طریق اختلالات قاعدگی و جلوگیری از تخمک‌گذاری طبیعی، بر میزان باروری زنان اثر منفی می‌گذارد. حتی زنانی که تخمک‌گذاری طبیعی دارند در صورت داشتن BMI بالا، مدت زمان باردار شدن شان طولانی‌تر می‌شود.

✓ اضافه وزن هنگام بارداری، مشکلات ناشی از فشار خون بالا، اختلالات قلبی، وقفه‌های تنفسی در خواب یا آپنه خواب، مسمومیت بارداری (پره اکلامپسی) و ایجاد لخته خون در پاها و... را به همراه دارد.

✓ فرایند زایمان طبیعی در مادران با اضافه وزن سخت است و با انجام سزارین در معرض مشکلاتی همچون عفونت رحم خواهند بود.

✓ چاقی بر نتیجه آی.وی.اف هم تاثیرگذار است و هر قدر BMI فرد بالاتر باشد، احتمال موفقیت هم کمتر است.

✓ احتمال خطر عفونت ادراری در خانم‌های چاق بیشتر است و ممکن است به زایمان زودرس منجر شود.

✓ چاقی مادر باعث سخت‌تر شدن تشخیص معلولیت‌های مادرزادی در سونوگرافی‌های بارداری می‌شود.

✓ در صورت چاق بودن، احتمال سقط جنین، مرده زایی و حتی سقط جنین مکرر بیشتر می‌شود. ✓ احتمال دیابت حاملگی در افراد چاق سه برابر افراد با وزن مناسب است.

● چند راهکار برای بهبود سلامت بارداری در صورت چاقی

✓ قبل از اقدام به بارداری با پزشک مشورت کنید. پزشک با تجویز ویتامین‌های پیش از بارداری و چکاپ سلامت کلی بدن‌تان، در صورت نیاز شما را به متخصص رژیم‌درمانی ارجاع می‌دهد تا برای رسیدن به وزن سالم پیش از بارداری به شما کمک کند.

✓ با مشورت پزشک، فعالیت جسمی‌تان را حفظ کنید و روش‌های مطمئنی را برای تحرک بیشتر مثل پیاده‌روی، شنا یا حرکات کم فشار ایروبیک انتخاب کنید.

✓ با معاینه‌های منظم پیش از بارداری، پزشک را در جریان بیماری‌هایی که دارید مثل دیابت، فشار خون بالا یا آپنه خواب قرار دهید تا برای مدیریت چالش‌های احتمالی آن هنگام بارداری، بهترین راه را به شما پیشنهاد دهد.

✓ خانم‌های باردار دارای اضافه وزن نباید از رژیم‌های غذایی که در آن مصرف کربوهیدرات‌ها مثل نان، برنج، ماکارونی حذف می‌شود یا رژیم‌های غذایی که در آن‌ها از تمام گروه‌های غذایی اصلی یعنی نان و غلات، شیر و مواد لبنی، سبزی و میوه، گوشت، حبوبات و تخم مرغ استفاده نمی‌شود، برای کاهش وزن استفاده کنند.

منابع: madasho, hidocor



بیماران (مبتلا به ویروس کرونا) هم پیاده کنیم یا نه. مشتاقانه در انتظار تکمیل آزمایش‌های بالینی در اوایل سال ۲۰۲۱ هستیم،» دکتر نیک کلیدون، متخصص دهان و لثه، می‌گوید که به اعتقاد او این تحقیقات «بسیار ارزش» است. او می‌افزاید: «اگر این نتایج خود را در آزمایش‌های بالینی دانشگاه کار دیف نشان دهد، دهان شویه‌های حاوی ماده سی‌پی‌سی می‌توانند به عنوان بخشی از عادت‌های روزمره مردم از جمله شستن دست‌ها، حفظ فاصله اجتماعی و پوشیدن ماسک، چه اکنون و چه در آینده مورد استفاده

منبع: ایندپندنت