

شیلد به اندازه ماسک در پیشگیری از کووید ۱۹ تأثیر ندارد



پژوهشگران مسنسی برای ماسک در پیشگیری از بیماری کووید ۱۹، پسندند. محققان دانشگاه کالیفرنیا در یافتند شیلدهای ماسک صورتی محافظه ای ضعیفتری نسبت به ماسکهای استاندارد هستند. این شیلدها خود از صورت قرار می‌گیرند و در قسمت پایین و پهلوها شکاف دارند و در صورت سرفه یا عطسه فرد حامل کروناویروس، قطرات بیشتری به فضا پخش می‌شوند. این آزمایشات در مورد استفاده از ماسک‌های دارای فیلتر هوا به نشان داد که آنها به اندازه ماسک‌های معمولی مؤثر نیستند.

دکتر «اوریسا کولار»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: افسردان نباید به ماسک‌های دارای فیلتر هوا یا شیلدها اتکا کنند. آنها به قدر کافی ویژگی محافظتی ندارند و تأکید می‌کند: افراد باید از ماسک‌های معمولی استاندارد استفاده کرده و فاصله اجتماعی را نیز رعایت نمایند. محققان در مطالعه‌ای مشابهی معمولی عملکرد بهترین به محدود کردن انتقال ذرات آلوده به کروناویروس و در نهایت پیشگیری از بیماری کووید ۱۹ دانند.

از شامیدنی جایگزین ناراد



اب بیش از ۶۰ درصد کل وزن بدن را تشکیل می‌دهد، پس یکی از اصلی‌ترین اجزای تشکیل‌دهنده بدن انسان است و این رو این که چقدر آب نوشیده، چه آب آشامیدنی و چگونه آب نوشیدیم در عین سادگی از مهم‌ترین موضوعات علم تغذیه است.

حاصلقل مقدار آب معرفی در فصل زمستان شش لیوان (۱/۵ لیتر) است و با گرم‌تر شدن هوا حداقل مقدار آب که باید نوشید ۹ لیوان (۱/۲ لیتر) و آقایان با تحرک و تعریق متوسط به ۱۲ لیوان (۳ لیتر) می‌رسد. هدف کمینه که در نوشیدنی‌های غلیظ مانند چای یا نوشیدنی‌های غلیظ آب نیستند. چای نوشیده‌ای غلیظ آب را می‌گیرند که غلظت یابویی نارند و دارای الکترولیت‌های مناسب باشند. مانند شربت الیمو که شامل مقدار اندکی الیمو همراه با مقدار بسیار کمی شکر باشد و یا آب رقیق شود و دوغ رقیق با مقدار کمی نمک یا چای بسیار کم‌رنگ پس الیمو خالص مانند آب هوچ، آب سیب و... و چای معمولی یا پررنگ یا شربت‌های غلیظ مطلق جایگزین آب نوشیده نمی‌شود. شاید در کومنت‌های احسان تشنگی را برطرف کند ولی در بیشتر موارد مانده چای، نمز نیز هستند و بیش از آب آب مورد نیاز از نمک بدن افزایش ادرار موجب کم‌آبی می‌سازد و این می‌شود.

آب گوارا ای است که دارای مقدار مناسبی اکسیژن محلول، حلالیت خوبی (بدون بچ و آهک و نمک) و با ادرار بدون مقاربت بین منیوم و کمپنی لوبلی باشد و کامل‌کننده همه این موارد هیدروژن مولکولی است که در آب برخی چشمه‌ها بیشتر یافت می‌شود. آب‌های که منشا آنها آب و یوف و بی‌خالها و سداسات، به‌خاطر بالا بودن اکسیژن محلول و آب یون میزان نیترا، گوارتر از آب‌های با منشا چاه عمیق هستند.

ارتباط جهش‌های ژنتیکی با نابوری و یابستگی زود هنگام

محققان در مطالعات حیوانی خود به وجود نژاد خاصی پی بردند که نقش ناشناخته‌ای در نابوری دارد. محققان در مطالعه بر روی پشه‌های موه، موها و کرم‌های حلقوی مشاهده کردند زمانی که نژاد از بین می‌رود، حیوانات نابور شده یا قدرت باروری نشان را زود هنگام دست می‌دهند.

محققان با بررسی داده‌های ژنتیکی افراد مشاهده کردند پس جهش در این نژاد و یابستگی زود هنگام، روابط دارد. نژاد انسان می‌سوسوم (NEMPO) به طوری مشاهده شده است که در حیوانات، جهش در ژن مشابه با اختلال در رشد چشم در این مطالعه مورد است.

محققان این یافته‌ها به بررسی باورهای علمی در مورد جهش‌های موه، موها و کرم‌های حلقوی در ژن در پشه‌های موه متوجه شدند و در نتیجه چک‌کننده‌ای میان سلول‌های اما به بررسی و ردیابی سایر مشکلات در این حیوانات پرداختند و با کمک تعجب مشاهده کردیم که این نابور شده بودند. حال محققان درصدد بررسی این موضوع هستند که آیا زبان یا مشکلات نابوری دارای جهش‌های در NEMPO هستند. آنها در انجام تحقیقات بیشتر در این زمینه تأکید دارند.

۶ ساعت نگاه کردن به مانیتور معادل ۲۵ دقیقه در معرض نور خورشید

زودرس شود اما میزان دقیق قرار گرفتن در معرض مشخص نیست. محققان همچنین در بخشی از این مطالعه خود متوجه شدند که از هر سه نفر، دو نفر از اثرات مضر تابش نور آبی در پوست خود آگاهی ندارند. محققان این مطالعه می‌گویند: نور آبی ساطع شده از این صفحه نمایش‌ها به تنهایی اثرات مضر بر پوست دارد بلکه می‌تواند ساعت بیولوژیکی بدن را نیز مختل کند.

اینها خاطر نشان کردند که نور آبی نسبت به نور ماورابنفش ناشی از نور خورشید بسیار عمیق‌تر در پوست نفوذ می‌کند به طوری که از لایه‌های اپیدرم و درم پوست عبور می‌کند و به لایه زیر جلدی منتقل می‌شود. محققان متوجه شدند که نور آبی ساطع شده از صفحه نمایش‌ها به تنهایی اثرات مضر دارد و مداومی بر پوست ایجاد کند که بعد از سه ماه هنوز هم می‌توانند وجود داشته باشند. همچنین این اشعه‌ها می‌توانند تولید ملاتونین را مهار کنند، سطح هورمون استرس را افزایش دهند و اعصاب را تحریک کنند که به نوبه خود الگوی خواب و ریتم شبانه‌روزی را مختل می‌کند.

مضرات مصرف زیاد چای سبز و سیاه

ایستاد: مطالعات اخیر نشان می‌دهد که نوشیدن بیش از حد چای سیاه و سبز مثلاً بیش از پنج لیوان در روز، به دلیل داشتن کاتئین‌های مسمک است با عوارضی خفیف تا شدید همراه باشد. برخی از این عوارض می‌تواند شامل سردرد، ضعف، عصبی شدن، مشکلات خواب، استفراغ، اسهال، تحریک پذیری، ضریان قلب نامنظم، لرزش، سوزش قلب، سرگیجه، کاهش رنگ در گوش، تشنج و گیجی باشد. همچنین مصرف زیاد چای سیاه و سبز یا سایر نوشیدنی‌های کاتئین دار می‌تواند وابستگی روانی ایجاد کند، بنابراین لازم است به برخی اقدامات احتیاطی و هشدارهای ویژه در این زمینه توجه کرد:

بارداری و شیردهی: اگر باردار یا شیرده هستید، بیش از ۲ لیوان در روز چای سیاه و سبز مصرف نکنید. این مقدار چای حدود ۲۰۰ میلی‌گرم کاتئین را تأمین می‌کند. مصرف بیش از این مقدار در دوران بارداری می‌تواند عوارضی است که شامل استرس و افزایش خطر سقط جنین، افزایش خطر مسموم شدن بزرگ‌گانه‌ها (SIDS) و وزن پایین نوزاد هنگام تولد می‌باشد.

برای مادر شیرده نوشیدن بیش از سه لیوان چای سیاه و سبز در روز ممکن است تحریک پذیری کودک را افزایش دهد و باعث افزایش حرکات بیشتر زوده شود. آب سرد: آب سرد می‌تواند در دوران بارداری باعث سردی رحم شود. آب سرد می‌تواند در دوران بارداری باعث سردی رحم شود. آب سرد می‌تواند در دوران بارداری باعث سردی رحم شود. آب سرد می‌تواند در دوران بارداری باعث سردی رحم شود.

مواد غذایی برای تسکین روماتیسم مفصلی

ایرونا: روماتیسم مفصلی (آرتریت روماتوئید) یک بیماری التهابی ناشی از اختلالات خودایمنی است که روز به روز محدودتری حرکتی را افزایش می‌دهد و برخی مواد غذایی دردهای این بیماری را تسکین می‌دهند. والدین‌المطری استاد دانشگاه علوم پزشکی ایران افزود: حدود سه تا پنج درصد جمعیت کشورها ضعیف، به بیماری روماتیسم مفصلی مبتلا هستند و ماست کم‌چرب، موز و تا سه برابر مردان، دچار این بیماری می‌شوند.

وی اظهار داشت: علت واقعی و اصلی بروز این بیماری به طور دقیق مشخص نیست و وی عوامل ژنتی، استعمال دخانیات، سازه وزن و چاقی، نوع مواد غذایی را عوامل مؤثر در بروز این بیماری می‌داند.

مطری ادامه داد: مصرف زیاد مواد پورنتینی و همچنین قهوه اتلا به روماتیسم مفصلی را افزایش می‌دهد و از طرف دیگر، مصرف مایه (به خصوص مایه های چرب)، عرق زیتون، سبزی و میوه از مواد پیشگیری کننده و کاهش تخفیف عوارض بیماری هستند.

این متخصص تغذیه توصیه کرد: افرادی که زمینه ژنتیکی و این بیماری را دارند، به طور مداوم و با رعایت تعادل و در صورت نیاز با پزشک خود همدات می‌کنند که به صورت مداوم و تصادفی مواد واسطه‌ای را تولید و رها ساخته و منجر به ایجاد زنجیره‌ای از ترکیبات التهابی به



ایستاد: مطالعات اخیر نشان می‌دهد که نوشیدن بیش از حد چای سیاه و سبز مثلاً بیش از پنج لیوان در روز، به دلیل داشتن کاتئین‌های مسمک است با عوارضی خفیف تا شدید همراه باشد. برخی از این عوارض می‌تواند شامل سردرد، ضعف، عصبی شدن، مشکلات خواب، استفراغ، اسهال، تحریک پذیری، ضریان قلب نامنظم، لرزش، سوزش قلب، سرگیجه، کاهش رنگ در گوش، تشنج و گیجی باشد. همچنین مصرف زیاد چای سیاه و سبز یا سایر نوشیدنی‌های کاتئین دار می‌تواند وابستگی روانی ایجاد کند، بنابراین لازم است به برخی اقدامات احتیاطی و هشدارهای ویژه در این زمینه توجه کرد:

بارداری و شیردهی: اگر باردار یا شیرده هستید، بیش از ۲ لیوان در روز چای سیاه و سبز مصرف نکنید. این مقدار چای حدود ۲۰۰ میلی‌گرم کاتئین را تأمین می‌کند. مصرف بیش از این مقدار در دوران بارداری می‌تواند عوارضی است که شامل استرس و افزایش خطر سقط جنین، افزایش خطر مسموم شدن بزرگ‌گانه‌ها (SIDS) و وزن پایین نوزاد هنگام تولد می‌باشد.

مضرات مصرف زیاد چای سبز و سیاه

ایستاد: مطالعات اخیر نشان می‌دهد که نوشیدن بیش از حد چای سیاه و سبز مثلاً بیش از پنج لیوان در روز، به دلیل داشتن کاتئین‌های مسمک است با عوارضی خفیف تا شدید همراه باشد. برخی از این عوارض می‌تواند شامل سردرد، ضعف، عصبی شدن، مشکلات خواب، استفراغ، اسهال، تحریک پذیری، ضریان قلب نامنظم، لرزش، سوزش قلب، سرگیجه، کاهش رنگ در گوش، تشنج و گیجی باشد. همچنین مصرف زیاد چای سیاه و سبز یا سایر نوشیدنی‌های کاتئین دار می‌تواند وابستگی روانی ایجاد کند، بنابراین لازم است به برخی اقدامات احتیاطی و هشدارهای ویژه در این زمینه توجه کرد:

بارداری و شیردهی: اگر باردار یا شیرده هستید، بیش از ۲ لیوان در روز چای سیاه و سبز مصرف نکنید. این مقدار چای حدود ۲۰۰ میلی‌گرم کاتئین را تأمین می‌کند. مصرف بیش از این مقدار در دوران بارداری می‌تواند عوارضی است که شامل استرس و افزایش خطر سقط جنین، افزایش خطر مسموم شدن بزرگ‌گانه‌ها (SIDS) و وزن پایین نوزاد هنگام تولد می‌باشد.

برای مادر شیرده نوشیدن بیش از سه لیوان چای سیاه و سبز در روز ممکن است تحریک پذیری کودک را افزایش دهد و باعث افزایش حرکات بیشتر زوده شود. آب سرد: آب سرد می‌تواند در دوران بارداری باعث سردی رحم شود. آب سرد می‌تواند در دوران بارداری باعث سردی رحم شود. آب سرد می‌تواند در دوران بارداری باعث سردی رحم شود.

مواد غذایی برای تسکین روماتیسم مفصلی

ایرونا: روماتیسم مفصلی (آرتریت روماتوئید) یک بیماری التهابی ناشی از اختلالات خودایمنی است که روز به روز محدودتری حرکتی را افزایش می‌دهد و برخی مواد غذایی دردهای این بیماری را تسکین می‌دهند. والدین‌المطری استاد دانشگاه علوم پزشکی ایران افزود: حدود سه تا پنج درصد جمعیت کشورها ضعیف، به بیماری روماتیسم مفصلی مبتلا هستند و ماست کم‌چرب، موز و تا سه برابر مردان، دچار این بیماری می‌شوند.

وی اظهار داشت: علت واقعی و اصلی بروز این بیماری به طور دقیق مشخص نیست و وی عوامل ژنتی، استعمال دخانیات، سازه وزن و چاقی، نوع مواد غذایی را عوامل مؤثر در بروز این بیماری می‌داند.

مطری ادامه داد: مصرف زیاد مواد پورنتینی و همچنین قهوه اتلا به روماتیسم مفصلی را افزایش می‌دهد و از طرف دیگر، مصرف مایه (به خصوص مایه های چرب)، عرق زیتون، سبزی و میوه از مواد پیشگیری کننده و کاهش تخفیف عوارض بیماری هستند.

این متخصص تغذیه توصیه کرد: افرادی که زمینه ژنتیکی و این بیماری را دارند، به طور مداوم و با رعایت تعادل و در صورت نیاز با پزشک خود همدات می‌کنند که به صورت مداوم و تصادفی مواد واسطه‌ای را تولید و رها ساخته و منجر به ایجاد زنجیره‌ای از ترکیبات التهابی به

۶ ساعت نگاه کردن به مانیتور معادل ۲۵ دقیقه در معرض نور خورشید

زودرس شود اما میزان دقیق قرار گرفتن در معرض مشخص نیست. محققان همچنین در بخشی از این مطالعه خود متوجه شدند که از هر سه نفر، دو نفر از اثرات مضر تابش نور آبی در پوست خود آگاهی ندارند. محققان این مطالعه می‌گویند: نور آبی ساطع شده از این صفحه نمایش‌ها به تنهایی اثرات مضر بر پوست دارد بلکه می‌تواند ساعت بیولوژیکی بدن را نیز مختل کند.

اینها خاطر نشان کردند که نور آبی نسبت به نور ماورابنفش ناشی از نور خورشید بسیار عمیق‌تر در پوست نفوذ می‌کند به طوری که از لایه‌های اپیدرم و درم پوست عبور می‌کند و به لایه زیر جلدی منتقل می‌شود. محققان متوجه شدند که نور آبی ساطع شده از صفحه نمایش‌ها به تنهایی اثرات مضر دارد و مداومی بر پوست ایجاد کند که بعد از سه ماه هنوز هم می‌توانند وجود داشته باشند. همچنین این اشعه‌ها می‌توانند تولید ملاتونین را مهار کنند، سطح هورمون استرس را افزایش دهند و اعصاب را تحریک کنند که به نوبه خود الگوی خواب و ریتم شبانه‌روزی را مختل می‌کند.

مضرات مصرف زیاد چای سبز و سیاه

ایستاد: مطالعات اخیر نشان می‌دهد که نوشیدن بیش از حد چای سیاه و سبز مثلاً بیش از پنج لیوان در روز، به دلیل داشتن کاتئین‌های مسمک است با عوارضی خفیف تا شدید همراه باشد. برخی از این عوارض می‌تواند شامل سردرد، ضعف، عصبی شدن، مشکلات خواب، استفراغ، اسهال، تحریک پذیری، ضریان قلب نامنظم، لرزش، سوزش قلب، سرگیجه، کاهش رنگ در گوش، تشنج و گیجی باشد. همچنین مصرف زیاد چای سیاه و سبز یا سایر نوشیدنی‌های کاتئین دار می‌تواند وابستگی روانی ایجاد کند، بنابراین لازم است به برخی اقدامات احتیاطی و هشدارهای ویژه در این زمینه توجه کرد:

بارداری و شیردهی: اگر باردار یا شیرده هستید، بیش از ۲ لیوان در روز چای سیاه و سبز مصرف نکنید. این مقدار چای حدود ۲۰۰ میلی‌گرم کاتئین را تأمین می‌کند. مصرف بیش از این مقدار در دوران بارداری می‌تواند عوارضی است که شامل استرس و افزایش خطر سقط جنین، افزایش خطر مسموم شدن بزرگ‌گانه‌ها (SIDS) و وزن پایین نوزاد هنگام تولد می‌باشد.

برای مادر شیرده نوشیدن بیش از سه لیوان چای سیاه و سبز در روز ممکن است تحریک پذیری کودک را افزایش دهد و باعث افزایش حرکات بیشتر زوده شود. آب سرد: آب سرد می‌تواند در دوران بارداری باعث سردی رحم شود. آب سرد می‌تواند در دوران بارداری باعث سردی رحم شود. آب سرد می‌تواند در دوران بارداری باعث سردی رحم شود.

مواد غذایی برای تسکین روماتیسم مفصلی

ایرونا: روماتیسم مفصلی (آرتریت روماتوئید) یک بیماری التهابی ناشی از اختلالات خودایمنی است که روز به روز محدودتری حرکتی را افزایش می‌دهد و برخی مواد غذایی دردهای این بیماری را تسکین می‌دهند. والدین‌المطری استاد دانشگاه علوم پزشکی ایران افزود: حدود سه تا پنج درصد جمعیت کشورها ضعیف، به بیماری روماتیسم مفصلی مبتلا هستند و ماست کم‌چرب، موز و تا سه برابر مردان، دچار این بیماری می‌شوند.

وی اظهار داشت: علت واقعی و اصلی بروز این بیماری به طور دقیق مشخص نیست و وی عوامل ژنتی، استعمال دخانیات، سازه وزن و چاقی، نوع مواد غذایی را عوامل مؤثر در بروز این بیماری می‌داند.

مطری ادامه داد: مصرف زیاد مواد پورنتینی و همچنین قهوه اتلا به روماتیسم مفصلی را افزایش می‌دهد و از طرف دیگر، مصرف مایه (به خصوص مایه های چرب)، عرق زیتون، سبزی و میوه از مواد پیشگیری کننده و کاهش تخفیف عوارض بیماری هستند.

این متخصص تغذیه توصیه کرد: افرادی که زمینه ژنتیکی و این بیماری را دارند، به طور مداوم و با رعایت تعادل و در صورت نیاز با پزشک خود همدات می‌کنند که به صورت مداوم و تصادفی مواد واسطه‌ای را تولید و رها ساخته و منجر به ایجاد زنجیره‌ای از ترکیبات التهابی به

همه باید گروه خون خود را بدانند



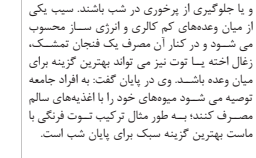
ایرونا: سنجگی سازمان انتقال خون گفت: همه باید گروه خون خود را بدانند تا در مواقع بحرانی و مورد نیاز، در کمترین زمان ممکن خون سازگار با آنها تهیه شود. بشیر حاجی بیگی افزود: هر فرد گروه خون زمانی مشخص می‌شود که در نیاژ به تزریق خون پیدا کند و مجبور شویم به او تزریق کنیم، در این صورت اگر گروه خونی سرخ خون آن‌تنی ژنتی داشته باشد که در پلاسما گیرنده، آن‌تنی بادی ضد آن وجود داشته باشد، این گروه‌ها پس از تزریق، به سرعت به هم چسبیده و نابود می‌شوند و علاوه بر عدم کارایی، باعث ایجاد عوارض شدید و با حتی مرگ گیرنده خواهند شد.

وی ادامه داد: پس از ورود خون ناسازگار به رگ فرد گیرنده، آنتی‌های سی‌ای موجود در خون وی به آنتی‌ژن‌های موجود در سطح گلبول‌های قرمز پیگانه (فرد دهنده) متصل می‌شود و این فرآیند خون‌ریزی گلبول‌های قرمز شروع شده و گلبول‌های قرمز پاره می‌شوند. حاجی بیگی تأکید کرد: علاوه بر این، تزریق خون ناسازگار شامل ارزش بدن، قطع، تشنج، ایجاد لخته عروقی، تب و پدیده‌های هم‌گلوبین در افراد است و اقدامات فوری برای درمان واکنش‌های انتقال خون، شامل توقف کردن انتقال خون و زیاد کردن حجم ادرار با کمک داروهای خاص است زیرا تجمع هم‌گلوبین در کلیه ممکن است موجب اختلال عملکرد کلیه و از بین رفتن این عضو مهم بدن شود. اقدامات درمانی فوری صورت بگیرد، ممکن است باعث مرگ به شهودی اعلام کرد: بنابراین لازم و ضروری است که همه گروه‌های خون خود را بدانند تا در مواقع وقوع حوادث به موقع به آنها با تزریق خون کمک شود.

آیا با خوردن تره به جای شام لاغر می‌شویم؟

یک متخصص تغذیه و رژیم درمانی درخصوص خوردن انواع میوه به جای شام برای کاهش وزن توضیحاتی ارائه کرد. مجید لاسه کار متخصص تغذیه و رژیم درمانی در خصوص مصرف میوه به جای شام وعده شام گفت: برخی از افراد برای کاهش وزن وعده شام خود را یک عدد کرفه و میوه یا پرکاری از جایگزین آن می‌کنند که این کار اشتباه است زیرا مصرف میوه‌ها به دلیل داشتن قند بالا در مدت بیماری‌های نظیر دیابت را به دنبال خواهد داشت. وی در ادامه این باره گفت: گرسنگی سیاه به هیچ عنوان برنامه درستی برای کاهش وزن نیست و برخی افراد حتی نتیجه معکوس هم خواهد داشت. افراد برای کاهش وزن و رسیدن به ایده‌آم باید تنها باید در مصرف غذای، سبزیجات و میوه‌ها تعامل داشته باشند این متخصص تغذیه در ادامه افزود: بسیاری از میوه‌ها می‌توانند انتخاب مناسبی برای میان وعده و یا جلوگیری از پرخوری در شب باشند. سبک یک از میان وعده‌های کم کالری و انرژی‌ساز محسوب می‌شود و در کنار آن مصرف یک تخم‌آب تمسک، زغال اخته یا توت نیز می‌تواند بهترین گزینه برای میان وعده باشد. وی در پایان گفت: به افراد جامعه توصیه می‌شود میوه‌های با قند پائین‌تر و آب‌های سالم مصرف کنند. به طور مثال تریک توت فرنگی یا ماست بهترین گزینه سبک برای پایان شب است.

چاقی خطر نابوری را در مردان افزایش می‌دهد



سختی و کندی آنها را حرکت می‌دهد، ممکن است ناراحتی خاص و بیماری خصوصی عامل آن باشد که باید سریع و به موقع علت آن را پیدا کنید. لذا توصیه و تأکید می‌شود که سریع به پزشک مراجعه شود. چون احتمال نابوری وجود دارد که روماتیسم مفصلی متراجم به خصوص اگر دارای اختلال در وزن یا افزایش چاقی نیز باشد. این استاد دانشگاه خاطرنشان کرد: این بین رفتن فرصت‌های ملایمی ناشی از تغذیه و تردید، اما موجب می‌شود که روز به روز به شدت بیماری افزوده‌شده و تحلیل و از بین رفتن تدریجی عروق و آسیب وارد شده به مفاصل عمیق‌تر شود. با اقدام به مراجعه به موقع به متخصص مربوطه و کنترل وزن و زیر نظر یک کارشناس و متخصص تغذیه، نه تنها از ترم مفصل و گسترش بیماری و تحلیل درد جلوگیری می‌شود، بلکه صرفه‌جویی بسیاری نیز از نظر هزینه‌های درمان بیماری در حالت‌های پیشرفته یا از کارافتادگی می‌تواند حاصل شود.

دستورالعمل مراقبت از کودکان مبتلا به دیابت

ایستاد: والدین کودکان مبتلا به دیابت اغلب نگران هستند که بیماری کووید-۱۹ وضع فرزندشان را تشدید کند، اما با رعایت نکاتی می‌توان سلامت کودکان را در دوران همه‌گیری حفظ کرد. دکتر «جیمیل یاسینی» از دانشکده پزشکی McGovern دانشگاه تگزاس گفت: اگر والدین کودکان کنترل خوبی بر بیماری فرزندشان داشته باشند به نظر نمی‌رسد که کودک در صورت ابتلا به کروناویروس یا ابتلا به دیابت وضع بیماری‌اش همچون شهودی تأکید کرد: کودکان مبتلا به دیابت که وضع بیماری‌شان کنترل تحت نیست در صورت ابتلا به کروناویروس در معرض خود شدید بیماری هستند. فرزندانی پزشک‌های دانشگاه است: طبق گزارش‌های در دسترس در بیمارستان کودکان-۱۹ متوجه شوییم نیست این تحقیقات نشان می‌دهد افراد مبتلا به دیابت، سیستم ایمنی ضعیفی دارند که این امر می‌تواند به نژاد حساسی آن در بهبود سریع عفونت‌های بیماری تأثیر بگذارد.

سایر مديكال اكسيبر در همین زمینه به برخی از توصیه‌های این پزشک برای والدین کودکان مبتلا به دیابت در دوران همه‌گیری کووید-۱۹ اشاره کرده است. مطمئن باشید که فرزندانتان مرتباً خود را در معرض آلودگی می‌بینند. با این‌سان در صورت ضرورت بهداشتی از دسترس زود به صورت صحیح کنید.

از اجتماعات بزرگ دور بمانید و فاصله اجتماعی را حفظ کنید. سطوحی را که مرتب مورد تماس و استفاده افراد مختلف در دست هستند به طور منظم و دقیق ضدعفونی کنید. وضع غذای خود را کنترل کنید. وسایل اشتراکی مورد نیاز مرتباً با بیماری کودکان را در دسترس قرار دهید. بچه‌ها را به انجام روزه‌ها ورزش در شرایط ایمن تشویق کنید.

تأثیر تغییرات آب و هوایی بر افزایش پرخاشگری

ایستاد: کارشناسان بر اساس چندین مطالعه نتیجه‌گیری کردند که گرم شدن هوا باعث افزایش پرخاشگری، خشمند و حتی خودکشی می‌شود و بنابر یافته‌های یک دلایل مهم این پدیده، افزایش در میزان تولید ماده سروتونین در بدن است. طبق گزارش‌های موسسه روبرت کخ برای محیط زیست، در سال ۲۰۱۸ میلادی حدود ۵۰۰ نفر در برلین به دلیل افزایش بیش از حد دما جان باختند.

بچه‌ها این ترتیب، به ازای هر درجه سانتیگراد در دمای تابستان تغییر درجه حرارت خود را در افراد اختلال خلقی عروقی، نارسایی کلیه، بیماری‌های تنفسی و سگه‌مندی شده است. علاوه بر این، تغییرات آب و هوایی می‌تواند به افزایش پرخاشگری، خشمند و حتی خودکشی می‌شود و بنابر یافته‌های یک دلایل مهم این پدیده، افزایش در میزان تولید ماده سروتونین در بدن است. طبق گزارش‌های موسسه روبرت کخ برای محیط زیست، در سال ۲۰۱۸ میلادی حدود ۵۰۰ نفر در برلین به دلیل افزایش بیش از حد دما جان باختند.

تأثیر تغییرات آب و هوایی بر افزایش پرخاشگری

ایستاد: کارشناسان بر اساس چندین مطالعه نتیجه‌گیری کردند که گرم شدن هوا باعث افزایش پرخاشگری، خشمند و حتی خودکشی می‌شود و بنابر یافته‌های یک دلایل مهم این پدیده، افزایش در میزان تولید ماده سروتونین در بدن است. طبق گزارش‌های موسسه روبرت کخ برای محیط زیست، در سال ۲۰۱۸ میلادی حدود ۵۰۰ نفر در برلین به دلیل افزایش بیش از حد دما جان باختند.

بچه‌ها این ترتیب، به ازای هر درجه سانتیگراد در دمای تابستان تغییر درجه حرارت خود را در افراد اختلال خلقی عروقی، نارسایی کلیه، بیماری‌های تنفسی و سگه‌مندی شده است. علاوه بر این، تغییرات آب و هوایی می‌تواند به افزایش پرخاشگری، خشمند و حتی خودکشی می‌شود و بنابر یافته‌های یک دلایل مهم این پدیده، افزایش در میزان تولید ماده سروتونین در بدن است. طبق گزارش‌های موسسه روبرت کخ برای محیط زیست، در سال ۲۰۱۸ میلادی حدود ۵۰۰ نفر در برلین به دلیل افزایش بیش از حد دما جان باختند.

تأثیر تغییرات آب و هوایی بر افزایش پرخاشگری

ایستاد: کارشناسان بر اساس چندین مطالعه نتیجه‌گیری کردند که گرم شدن هوا باعث افزایش پرخاشگری، خشمند و حتی خودکشی می‌شود و بنابر یافته‌های یک دلایل مهم این پدیده، افزایش در میزان تولید ماده سروتونین در بدن است. طبق گزارش‌های موسسه روبرت کخ برای محیط زیست، در سال ۲۰۱۸ میلادی حدود ۵۰۰ نفر در برلین به دلیل افزایش بیش از حد دما جان باختند.

تأثیر تغییرات آب و هوایی بر افزایش پرخاشگری

ایستاد: کارشناسان بر اساس چندین مطالعه نتیجه‌گیری کردند که گرم شدن هوا باعث افزایش پرخاشگری، خشمند و حتی خودکشی می‌شود و بنابر یافته‌های یک دلایل مهم این پدیده، افزایش در میزان تولید ماده سروتونین در بدن است. طبق گزارش‌های موسسه روبرت کخ برای محیط زیست، در سال ۲۰۱۸ میلادی حدود ۵۰۰ نفر در برلین به دلیل افزایش بیش از حد دما جان باختند.

تأثیر تغییرات آب و هوایی بر افزایش پرخاشگری

ایستاد: کارشناسان بر اساس چندین مطالعه نتیجه‌گیری کردند که گرم شدن هوا باعث افزایش پرخاشگری، خشمند و حتی خودکشی می‌شود و بنابر یافته‌های یک دلایل مهم این پدیده، افزایش در میزان تولید ماده سروتونین در بدن است. طبق گزارش‌های موسسه روبرت کخ برای محیط زیست، در سال ۲۰۱۸ میلادی حدود ۵۰۰ نفر در برلین به دلیل افزایش بیش از حد دما جان باختند.

بچه‌ها این ترتیب، به ازای هر درجه سانتیگراد در دمای تابستان تغییر درجه حرارت خود را در افراد اختلال خلقی عروقی، نارسایی کلیه، بیماری‌های تنفسی و سگه‌مندی شده است. علاوه بر این، تغییرات آب و هوایی می‌تواند به افزایش پرخاشگری، خشمند و حتی خودکشی می‌شود و بنابر یافته‌های یک دلایل مهم این پدیده، افزایش در میزان تولید ماده سروتونین در بدن است. طبق گزارش‌های موسسه روبرت کخ برای محیط زیست، در سال ۲۰۱۸ میلادی حدود ۵۰۰ نفر در برلین به دلیل افزایش بیش از حد دما جان باختند.

بچه‌ها این ترتیب، به ازای هر درجه سانتیگراد در دمای تابستان تغییر درجه حرارت خود را در افراد اختلال خلقی عروقی، نارسایی کلیه، بیماری‌های تنفسی و سگه‌مندی شده است. علاوه بر این، تغییرات آب و هوایی می‌تواند به افزایش پرخاشگری، خشمند و حتی خودکشی می‌شود و بنابر یافته‌های یک دلایل مهم این پدیده، افزایش در میزان تولید ماده سروتونین در بدن است. طبق گزارش‌های موسسه روبرت کخ برای محیط زیست، در سال ۲۰۱۸ میلادی حدود ۵۰۰ نفر در برلین به دلیل افزایش بیش از حد دما جان باختند.