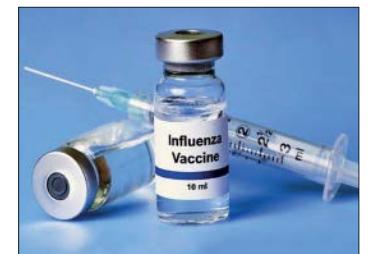


مبتلایان به آسم
هالکس: آنفلام آنزا بزنند

عده‌ای از افراد در معرض خطر از افرادی هستند که دچار بیماری‌های نقص سیستم ایمنی اند و نیز بیماران مبتلا به آسم و بیماری‌های ریوی مزمن که باید از این واکسن استفاده کنند. همچنین بیمارانی که به کرونا مبتلا شده و درگیری شدید ریوی داشته‌اند به ویژه بیماران مبتلا به آسم که در معرض کرونا ویروس بوده و در حال حاضر به طور کامل بهبود یافته‌اند، بهتر است واکسن آنفلوآنزا را دریافت کنند، زیرا ابتلا به آنفلوآنزا موجب درگیری ریوی شدید و عفونت میکس در این افراد باعث تشدید بیماری و عوارض شدید ریوی می‌شود؛ البته باید توجه داشت که تزریق واکسن آنفلوآنزا باعث ایجاد ایمنی در مقابل کرونای شده و فقط مانع ابتلا به آنفلوآنزا و اختلال غ Fonot های مختلف در ریه می‌شود و شدت بیماری را کم می‌کند.



کسانی که این واکسن را دریافت می‌کنند احتمال این که به نوع شدید آنفلوآنزا مبتلا شوند کاهش می‌باشد و ممکن است آنفلوآنزا ری خفیف‌تری را تجربه کنند. لازم به ذکر است که واکسن آنفلوآنزا از ابتلا به سرماخوردگی‌های معمولی که با ویروس‌های تنفسی ایجاد می‌شود، جلوگیری نمی‌کند و لزوم رعایت اصول بهداشتی در فصول سرد سال پرزنگ‌تر است. بهترین زمان تزریق واکسن آنفلوآنزا اواخر شهريور تا اواسط آبان است و توصیه می‌شود واکسن در این فاصله زمانی تزریق شود.

لازم به ذکر است افرادی که سابقه آرزوی و آنافیلاکسی به واکسن و اجزای آن داشته باشند تخم مرغ حساسیت دارند پیش از تزریق حتماً باید با پرژک خود مشورت کنند و در افراد مبتلا به آسم تزریق واکسن باید با احتیاط زیاد صورت بگیرد. همچنین افرادی که به کوکو-بید-۱۹ مبتلا شده‌اند یا مشکوک به کرونا هستند تا زمان بهبود کامل و رفع علائم بیماری واکسن

برای حل جدول اعداد باید در هر مریع کوچک تر 3^3 در ۹ همچنین هیچ عددی در یک سطر یا ستون مریع بزرگ 9^3

احتمال پروز اختلالات چنسی دریی دیابت

اختلال عملکرد جنسی از جمله عوارض مهم ابتلاء به دیابت است. هاله ملکی، مسؤول کلینیک سلامت جنسی مرکز درمان ناباروی این سیناگفت: در مردان مبتلا به دیابت، شایع‌ترین مشکل جنسی اختلال نعطوط است. ممکن است زودانی، دیرانگی، برگشت ارزال به مثانه و بی میلی جنسی نیز در مردان دیابتی رخددهد.

۴ کلپد کلیوی

- ۱- **رقیق باشد:** اداره باید غلیظ و پرزنگ باشد. برای این منظور باید همیشه به مقدار کافی آب بنوشید.
 - ۲- **دفعات مناسب:** در طول شبانه روز باید این قدر آب و مایعات سالم بنوشید که به میزان مناسب دفع ادرار داشته باشد.
 - ۳- **بوی ادرار:** به بو و زنگ اداره حساس باشید. شناخت زودهنگام بسیاری از مشکلات از طریق تغییر رنگ و بوی ادرار، مشخص می‌شود.
 - ۴- **آفرودنی خوب نیست:** از خودرن غذاهای فرآوری شده، کنسروی، تنقلات و مخلفات کارخانه‌ای مانند پفک، خیارشور، ترشی... و پرهیز کنند. مواد داخلی، اب، آب، خمیر، ها، باء، کلهه هاستگ، است.

پروتئینی مناسب برای افراد مبتلا به مشکلات کلیوی است.

[ن] **سیر:** از آنجاکه در اضافه کردن نمک به غذا محدودیت وجود دارد، برای طعم دارشدن غذا، سیر از گزینه های مناسب است. سیر منبع خوبی از ویتامین B6، C و منگنز است. علاوه بر این که حاوی سولفور بوده و بنابراین ضد التهاب است.

گندم سیاه یا دایلار: این نوع گندم، برخلاف گندم سبوس دارو بدون فسفر است. ارزش غذایی بالایی دارد و حاوی مقدار مناسبی ویتامین های خانواده B، فیبر، آهن و منزیم است.

بدن ضروری، اگر بیش از اندازه فورده شده و فرد مبتلا به بیماری خاصی باشد، بلای جان است.

کتروفا درباره مصرف پروتئین در فرادر مبتلا به مشکلات کلیوی توضیح می دهد: «در فرادر مبتلا به بیماری الالیوی، باقی مانده ناشی از تجزیه بروتئین ها در بدنه را کلیه ها به راحتی ففع نمی کنند و همین موضوع برای سلامت بدنه مشکل ساز است.»

و اضافه می کند: «با این حال برای مصرف مقدار و نوع پروتئین، حتما پا پرشکی که تحت نظر او هستید، انتشاروت کنید.»

۵۳ با آزادی‌ها آشنا شوید

پژوهی ساسه‌سوزی
بر، بحث‌های تغذیه‌ای مربوط به
یمایرها معمولاً درباره منوعیت‌ها،
بیشتر می‌شنویم. همین شاید
حمل روبه رو شدن با مشکلات را
ماهش می‌دهد؛ چون به سمت هر چه
ست دراز می‌کیم، یاد منوعیت‌ها
می‌افتیم! از این روند کارهای افرادی
از خوارکی‌های راکه برای افراد مبتلا به
مشکلات کلیوی مناسب هستند، به
ب، شکا، فهرست مکنند:

۵- مرغ بدون پوست: اگرچه افراد مبتلا به مشکلات کلیوی باید بروتین یاتامین C, K, و فولات است. **۶- گلم‌گلم:** این خواراکی سرشاراز یعنی سائل همراه است.

کمتری نسبت به افراد عادی مصرف کنند، اما همین اندک راهم باید از بهترین منبع آن دریافت کنند. گوشتش مرغ بدون پوست به ویژه سینه مرغ، بهترین انتخاب است. سینه مرغ بدون پوست، مقدار خنزیر تا ۱۰٪ از کل

ریکوب های ضد التهابی و فیر از دیگر بیزگی های این خوارکی است. بنابراین، خوارک های میتوان از گل کلم به جای سبب زمینی استفاده کرد که حاوی تاسیم بالایی است.

آنکوچورقرمز: فصل این میوه،

فسفر، پتاسیم و سدیم بسیار کم دارد. همین پاییز است. در هر دانه کوچک میوه مقدار کافی ویتامین C و لالاونوئیدها، یکی از بهترین تنتی اکسیدانها وجود دارد. پس این نوع انگور ضد التهاب است. یکی از نواع فلاونوئیدهای انگور «روزراوتول» ماده دارد. این ماده می‌تواند باعث هستند. نکته اینجاست که می‌توان از پیاز و فلفل دلمه‌ای به جای اضافه کردن نمک، برای طعم دارکردن غذا و از بین بردن بوی نامناسب گوشت و مرغ بعضی دیگر از خوارکی‌ها سفرزده تخم مرغ از آنجاکه مقدار

۵- هفته‌های حمایت از سماویان کلیمی، در راه نکته‌های تغذیه‌ای، سشت و دقیق، تریدانی

سلامت کلیپه ها به شرط رژیم غذایی



<p>به بیماری‌های کلیوی، امکان دفع کامل سدیم وجود ندارد و همین امر باعث افزایش سدیم در خون می‌شود. بنابراین افراد مبتلا به هر نوع بیماری کلیوی بهتر است روزانه کمتر از ۲۰۰۰ میلی‌گرم سدیم دریافت کنند.</p> <p>این متخصصان تغذیه ادامه می‌دهند: «محدودیت بعدی برای پتانسیم است. این عنصر نیز در افراد مبتلا به بیماری‌های کلیوی به خوبی مختلط نشده و تجمع آن باعث بالارفتن دفع نشده می‌شود. میزان فشار خون می‌شود. حداقل میزان مجاز مصرف روزانه پتانسیم کمتر از ۲۰۰۰ میلی‌گرم است. مصرف مواد غذایی حاوی فسفر نیز از دیگر</p>	<p>کنید فیلتر دستگاهی خراب شود! دکترووفا درباره این مساله توضیح داده و می‌گوید: «رژیم غذایی، از عوامل مهم اثرگذار بر حفظ سلامت کلیه‌هاست. از سوی دیگر، کلیه‌ها بیماری کلیوی دچار هستند، باید رژیم غذایی خاصی را رعایت کنید.» این متخصصان تغذیه ادامه می‌دهند: «با این‌که محدودیت‌های رژیم غذایی برای افراد مبتلا به بیماری‌های مختلف کلیوی متفاوت است، اما توصیه می‌شود به طور کلی افراد مبتلا به هر نوع بیماری کلیوی، مصرف مواد را که به آن اشاره خواهیم کرد، محدود کنند.»</p>	<p>و اگر عفونتی در دستگاه دفع وجود داشته باشد، بوي نامطبوعی از ادرار به مشام می‌رسد. پس رژیم غذایی، تاثیر مستقیم بر سلامت کلیه‌ها دارد. از سوی دیگر، کلیه‌ها مثل فیلتر عمل می‌کنند. حالاً تصور مسئله باعث تغییر بوي ادرار می‌شود</p>
--	---	--

۱	۳	۸	۹	۲	۶	۷	۵
۶	۷	۹	۴	۳	۵	۲	۸
۸	۲	۵	۱	۶	۷	۳	۶
۳	۸	۷	۵	۴	۱	۲	۹
۲	۶	۵	۹	۸	۳	۷	۴
۴	۹	۱	۷	۶	۲	۳	۵
۶	۱	۴	۳	۹	۵	۸	۲
۹	۷	۲	۸	۱	۶	۴	۳
۸	۵	۳	۴	۲	۷	۱	۶
۵	۲	۹	۱	۳	۸	۶	۷
۷	۳	۸	۶	۵	۴	۹	۱

دندانپزشکی روزمره

آیا در همه‌گیری کووید-۱۹ به دندانپزشکی مراجعه کنیم؟

هنگام مراجعته به مراکز دندانپزشکی، همکاری شما به عنوان مراجعه‌کننده در رعایت نکات بهداشتی اهمیت بسیار ویژه‌ای دارد. استفاده از ماسک تا زمان نشستن روی صندلی دندانپزشکی و انجام معاینه ضروری است. حتی در زمان تعیین شده مراجعة کنید نه زودتر و نه دیرتر. در غیرایرانی صورت باعث ایجاد احتمال در اتاق انتظار می‌شود که این امر می‌تواند به افزایش خطر انتشار ویروس منجر شود. ممکن است از شما خواسته شود در صورت شلوغ‌بودن اتاق انتظار، بیرون از ساختمان در هوای آزاد یا در خودروی شخصی تان منتظر بمانید. بهتر است در زمان ملاقات دندانپزشکی از آوردن همراه خصوصاً کودکان خودداری کنید.

در صورتی که عالمی مثل تب و بدن درد دارید با مشکوک به ابتلا به کووید-۱۹ هستید یا در تماس با افرادی بوده‌اید که به این بیماری دچارند، وقت ملاقات دندانپزشکی خود را به یک ماه بعد موکول کنید. اگر مشکوک به ابتلا یا مبتلا به کووید-۱۹ هستید و مشکل دهان و دندان‌تان اورژانسی است، دندانپزشک‌تان را با وجود موارد فوق مطلع کنید تا از اقدامات حفاظتی بیشتری حین درمان شما استفاده شود.

<p>حضور افراد در خانه مربوط مسأله در خانه ماندن سبب برای انجام امور بهداشت مسوک زدن و نخ دندان کنندگان را ایل شروع عالمگری شیوه بیماری، ارائه خدمت درمان های اورژانسی دندانپزشکی شامل موارد تورم در لثه یا سایر نقاط دندان، ضربه خوردن به دهان و شکستگی دندان اهلی و به دست آمدن اطلاعات بیماری و نحوه انتقال آن، پر جلوگیری از انتشار این ویروس دندانپزشکی ارائه شد تا به انجام خدمات درمانی ممکن ادامه دهد.</p> <p>با رعایت پروتکل های بهداشتی و انجام اختبارات ابتلا به بیماری کووید-۹، بسیار یابین است و از آنجایی که پایان این همه گیری وجود دارد، درمان هایی که به سلامت است، منطقی به نظر نمی رسد.</p>	<p>سلامت دهان و دندان ها جزء مهمی از سلامت عمومی بدن انسان محسوب می شود. انجام معاینات دوره ای دندانپزشکی برای جلوگیری از بروز مشکلات دندانی و درمان بیماری های دهان و دندان و در نتیجه آن حفظ سلامت کلی دندان لازم است. به تعویق انداختن انجام درمان های دندانپزشکی می تواند خطرات جدی برای سلامت افراد در درازمدت ایجاد کند.</p> <p>دیده گرفتن مشکلاتی مثل یک پرکردگی دندان مکسته می تواند باعث مشکلات شدیدتری از آنند عفونت عصب دندان و ایجاد تورم و درد مددی در آینده شود. از آنچا که بین سلامت لثه ها بیماری هایی مثل دیابت و بیماری های قلبی بطيه قطعی وجود دارد، انجام درمان های مربوط به لثه و بافت های نگه دارنده دندان ها مثل ررمگیری نیز ضروری است.</p> <p>کی از مسائلی که باعث افزایش مشکلات دندانی در دوران عالمگیری کرونا شده، تغییر رژیم غذایی، تراوید و مصرف بیشتر مواد قندی و نوشیدنی های بینانی است که می تواند به افزایش مدت زمان</p>
	<p>دکتر نینکو اثنی عشری داندانپزشک</p>

၁၇

		۶	۸	۴		
		۲		۵		
	۳				۸	
۳	۲			۴		۸
۹			۸	۲		۴
۱	۴			۹		۶
		۹			۴	
		۱		۶		
		۴	۷	۹		
۳						
۱	۲	۳				
			۸	۱	۴	
			۷		۳	
	۷				۸	
۵	۲			۴		۳
۴			۵		۸	۶
۶	۷			۹		۵
		۱			۶	
		۶		۹		
		۴	۳	۱		