گوناگون

آماده باش در مقابل موج جدید کرونا همراه با آنفلوانزا

رئیس دانشگاه علوم پزشکی ایران، بر آمادگی نظام سلامت در مقابله با موج جدید بیماری کرونا همزمان با آنفلوانزا در پاییز تاکید کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، جلیل کوهپایه زاده روز شنبه در نشست خبری به ارائه گزارشی از وضعیت مراکز درمانی تحت پوشش دانشگاه علوم پزشکی ایران در روزهای کرونا پرداخت. وی با اشاره به خدمات کادر درمان در مقابله با ویروس کرونا در شروع این بیماری در کشور، گفت: ما توانستیم موج اول بیماری را خیلی خوب مدیریت کنیم و در موج دوم تا حدودی دچار مشکل شدیم. رئیس دانشگاه علوم پزشکی ایران، با اشاره به فصل پاییز و شیوع آنفلوانزا افزود: آنچه مسلم است اینکه در پاییز موج خطرناکی از بیماری آنفلوانزا در همه دنیا رخ خواهد داد و احتمال این بیماری احتمال دارد با کرونا تشدید شود.

کوهپایه زاده تاکید کرد: با توجه به احتمال شیوع همزمان آنفلوانزا و کرونا در پاییز، باید این آمادگی را داشته باشیم که به خوبی از این بحران عبور کنیم.

مراجعه ماهانه ۳۰۰ تا ۴۰۰ هزار نفر برای ثبت نام کارت ملی هوشمند

سخنگوی سازمان ثبت احوال از مراجعه ۳۰۰ الی ۴۰۰ نفر برای ثبت نام کارت ملی هوشمند طی هر ماه خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، سیف الله لیوترایی در خصوص ثبت نام کارت هوشمند ملی گفت: براساس برآوردهای انجام شده حدود ۵ میلیون نفر از افراد واجد شرایط، فاقد کارت ملی هوشمند هستند و هر روز تعدادی از هموطنان برای ثبت نام کارت به دفاتر مراجعه می‌کنند.

وی در پاسخ به این سوال که آیا کرونا باعث کاهش مراجعه مردم شده است یا خیر گفت: در هر حال، شیوع کرونا بر همه جوانب زندگی تأثیر داشته است اما افرادی که نیازمند دریافت کارت ملی هوشمندهستند،مراجعه می‌کنند.

سخنگوی سازمان ثبت احوال در مورد تولید کارت هوشمند تاکید کرد: چنانچه بنده کارت ملی هوشمند تولید و در اختیار ما قرار گیرد ما مشکلی برای توزیع نداریم و می‌توانیم روزانه تا ۲ و نیم میلیون کارت را تولید و توزیع کنیم.

وی گفت: در حال حاضر مشکلاتی که در تولید بدنه کارت از سوی چایخانه دولتی وجود دارد باعث شده صدور و ارائه کارت‌ها زمان بر شود و افراد مدت زیادی در نوبت دریافت کارت هوشمند قرار گیرند. لیوترایی اظهار داشت: مکاتبات زیادی در این خصوص انجام شده و قرار است به زودی تصمیمات جدی و خوبی اتخاذ شود.

نوبت گیری ۷۴ درصد نوآموزان در پایگاه‌های سنجش سلامت

رئیس سازمان آموزش‌وپرورش استثنایی گفت: تاکنون ۷۸۵ هزار نفر از نوآموزان بدو ورود به دبستان معادل با ۷۴ درصد برای سنجش سلامت جسمانی و آمادگی تحصیلی در کشور نوبت گیری کردهاند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مرکز اطلاع‌رسانی و روابط عمومی وزارت آموزش‌وپرورش، سید جواد حسینی در حاشیه بازدید از پایگاه سنجش سلامت جسمانی و آمادگی تحصیلی ناحیه ۳ شهر مشهد اظهار کرد: ۴۴۲ هزار از نوآموزان معادل با ۴۱ درصد نیز تاکنون مورد ارزیابی و سنجش قرار گرفته‌اند.

وی گفت: تاکنون ۳۵ هزار نفر از نوآموزان یعنی حدود ۸ درصد به پایگاه‌های تخصصی هوش ارجاع شده اند که از این تعداد تاکنون ۱۸ هزار نوآموز مورد سنجش تخصصی هوش قرار گرفته‌اند.

وی افزود: از مجموع ۱۰ هزار نوآموز سنجش در پایگاه‌های تخصصی هوش ۷ هزار نوآموز عادی، ۱۰ هزار درمأوز و ۲۷۸ نوآموز استثنایی تشخیص داده شده‌اند و ۷۵ نوآموز نیز به بهزیستی معرفی شده‌اند.

رئیس سازمان آموزش‌وپرورش استثنایی با اشاره به آمار سنجش استان خراسان رضوی اظهار کرد: در استان خراسان رضوی تاکنون ۷۰ هزار نوآموز معادل ۵۷ درصد نوبت گیری کرده‌اند و ۳۵ هزار نفر معادل با ۲۹ درصد نیز ارزیابی شده‌اند.

وی تصریح کرد: با توجه به وضعیت قرمز شهر مشهد و دیر شروع شدن فعالیت پایگاه‌های سنجش این شهر، آمار استان خراسان رضوی از میانگین کشوری پایین است که نیاز به فعالیت ویژه و گسترده در زمان باقیمانده دارد.

یوگا به تسکین احساس اضطراب کمک می کند

تحقیق جدید نشان می دهد یوگا به تسکین انواع مزمن و بسیار شدید اضطراب کمک می کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، در این مطالعه، یوگا، رفتارمدرانی شناختی و مدیریت استرس برای درمان افراد مبتلا به اختلال اضطراب مقایسه شد. در حالیکه رفتارمدرانی شناختی همچنان درمان ارجح برای اضطراب است، یوگا- به طور خاص یوگا کوندالینی- از شیوه مدیریت استرس در طی ۱۲ هفته اولیه مطالعه به مراتب بهتر بود.

زمانیکه محققان ۶ ماه بعد وضعیت افراد را پیگیری کردند، رفتارمدرانی شناختی در بین سه شیوه درمان مقایسه شده دارای مؤثرترین تاثیر درمانی بود.

دکتر «تالومی سیمون»، سرپرست تیم تحقیق از مرکز سلامت لاگون نیوبورک، در این باره می گوید: «اختلال اضطراب یک مشکل مزمن و مختل کننده است. بسیاری از افراد درصدد درمان آن برنمی آیند. در حالیکه راهکارهای درمانی خوبی برای این مشکل وجود دارد.»

وی در ادامه می‌افزاید: «افرادی که به استاندارد طلایی رفتارمدرانی شناختی دسترسی ندارند یوگا بهترین گزینه است. و تأثیر کوتاه مدت خوبی بر اضطراب دارد.»

رفتارمدرانی شناختی یک نوع درمان روانشناختی است. این درمان به افراد در شناسایی و تغییر شیوه‌های منفی فکر کردن کمک می‌کند.

این مطالعه شامل بیش از ۲۲۵ داوطلب با اختلال اضطراب و میانگین سنی ۳۳ سال بود. افراد داوطلب به طور تصادفی به یکی از سه گروه درمانی اختصاص یافتند: رفتارمدرانی شناختی؛ یوگا؛ و آموزش کنترل استرس.

بعد از ۱۲ هفته، محققان متوجه شدند یوگا و رفتارمدرانی شناختی به آموزش کنترل استرس ارجحیت دارند. اما یوگا همبه‌اندازه رفتارمدرانی شناختی مؤثر نبود.

یک جرعه کتاب

معجزه گفت‌وگو: راز دستیابی به زندگی مشترک عاشقانه‌ومستحکم
نویسنده:سوزان هیتلر
مترجم:اکرم کرمی
انتشارات صابرین

پیام آشنا: «معجزه گفت‌وگو: راز دستیابی به زندگی مشترک عاشقانه و مستحکم» نوشته دکتر سوزان هیتلر(۱۹۴۵)است.

در بخشی از کتاب می خوانیم:

یه ازدواج معتدم؛ زیرا ازدواج دری گشوده یه ارزشمندترین مواهب زندگی است؛ از صبحانه سادهای که در آغاز روز در کنار همسرمان صرف می کنیم تا محبت و صمیمیتی که تنها در میان همسران یافت می‌شود. به نظر من ازدواج بزرگ‌ترین موهبت زندگی و ساختار بنیادین یک جامعه پایدار است.

اما ازدواج واقعا چیست؟ ازدواج از لحاظ قانونی، یک پیمان دوجانبه برای مشارکت محسوب می‌شود و از لحاظ عاطفی، شما را مقید می کند تا زندگی خود را با دیگری قسمت کنید در کنار یکدیگر باشید. دست به دست هم دهید و به یکدیگر دل ببندید. با ازدواج متعهد می‌شوید که نیروهای خود را در این امور روی هم بگذارید: مسائل مربوط به خانه و مسکن، امور مالی، فرزندان، امور زناشویی، تفریح و سرگرمی، کمک کردن به رشد شخصیت یکدیگر، حمایت از یکدیگر در ناکامی‌ها، پیروزی‌ها را با هم جشن گرفتن و خلاصه موسیقی زندگی را با هم نوشتن.

این کتاب برای چه کسانی نوشته شده است؟

ارتباطات بخش مهمی از زندگی است که در تلخ کامی‌ها و شادکامی‌های ما نقش بسزایی دارد. اما در آموزش‌های رسمی چیزی درباره آن گفته نمی‌شود. هر کسی می‌تواند عاشق شود و هر کسی می‌تواند رابطه زناشویی برقرار کند، اما همه ما برای حفظ روابط خوب و صمیمانه به بینش و آگاهی نیازمندیم.

این کتاب برای افراد متأهل نوشته شده است یا کسانی که میخواهند ازدواج کنند؛ زوجهای جوانی که در آستانه ازدواج قرار دارند؛ افرادی که به ازدواج می‌اندیشند؛ زوجهایی که از روابط آشفته و ناپسامان خود رنج می‌برند و زوجهای خوشبختی که می‌خواهند مهارتهای ارتباطی خود را بهتر کنند.

اصول و راهکارهای این کتاب، چون روغنی است که حرکت چرخ‌دنده‌های زندگی را روان می‌سازد و مانع نگان‌های شدید آن می‌شود.

داروی رمدسیویر ایرانی از هفته آینده وارد بازار می شود

رئیس سازمان غذا و دارو گفت: از زمان ورود داروی رمدسیویر در فهرست داروهای ایران، نوع وارداتی این دارو در بیمارستانها توزیع شد و نمونه تولید داخل این دارو نیز از هفته آینده در بیمارستانها توزیع می شود. این دارو فعلا در خارج از بیمارستان توزیع نمی شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، محمدرضا شافعی از افزود: همه داروهای مورد استفاده برای درمان کووید۱۹ در کشور تولید شده حتی مواد اولیه آنها تولید شده است اما در مورد داروی رمدسیویر که بحث روز است این دارو از زمانی که وارد فهرست داروی کشور شد بلافاصله از طریق واردات در اختیار دانشگاههای علوم پزشکی و بیمارستانها قرار گرفت و نوع داخلی آن نیز هفته آینده در بیمارستانها با قیمت متعادل و رسمی توزیع می شود. وی ادامه داد: در مورد توزیع این دارو در بازار آزاد همکاران ما در دانشگاههای علوم پزشکی نمونه های موجود در بازار آزاد را بررسی کردند و با وجود تذکرات فراوان سازمان غذا و دارو مشاهده شد که همچنان در سایت ها افراد سودجو مشغول سوء استفاده از خانواده و اطرافیان بیماران هستند و موادی را که قطعا اصلا داروی رمدسیویر نبوده و در مواردی با آنتی بوتیک های معمولی داخلی پر شده بود را به نام رمدسیویر به مردم می دادند. شافعی افزود: جالب این بود که هیچکدام از افرادی که این داروی تقلبی را دریافت کرده بودند شاکی نبودند و تصور می کردند داروی رمدسیویر واقعی را دریافت کرده اند و می گفتند بیمار آنها بهبود پیدا کرده است در حالی که بیماری ناشی از ویروس کرونا به طور طبیعی یا مراقبت های لازم و طی دوره زمانی بهبود پیدا می کند و بهبود این بیماران ربطی به داروی رمدسیویر نداشت. رئیس سازمان غذا و دارو ادامه داد: داروی دیگر مورد استفاده برای بیماران کرونا اروی اکتمراست که ای دارو نیز در کشور تولید شده و به زودی به وفور در بیمارستانها توزیع می شود. از مردم می خواهیم داروهایی که را که مصرف بیمارستانی دارند در خارج از بیمارستان دنبال نکنند، زیرا هیچ تاییدیه ای برای توزیع این داروها خارج از بیمارستان داده نشده است.

توزیع ماسک در داروخانه ها از هفته آینده

وی درباره تولید ماسک نیز گفت: در مورد ماسک هنوز از ملسک های رسمی مجوزی برای توزیع در داروخانه ها نداده ایم. البته با توافق وزات صنعت از ابتدای هفته آینده قرار است روزانه دو میلیون ماسک صنعتی در اختیار داروخانه با قیمت مصوب قرار گیرد تا مصرف کنندگان به سهولت از داروخانه ها ماسک دریافت کنند. دو میلیون ماسک نیز در اختیار مراکز درمانی و پزشکی برای استفاده کادر درمانی توزیع می شود. شافعی از افزود: توصیه ما به مردم این است که ماسک را از دستفروشان یا جاهایی که امکان پیگیری و شکایت ندارند تهیه نکنند و از مراکز مجاز مورد تایید وزارت صنعت یافروشگاههای تجهیزات پزشکی تهیه کنند تا اگر با مشکل مواجه شدند امکان پیگیری وجود داشته باشد. شافعی از درباره واکسن کرونا گفت: سازمان غذا و دارو تنها سازمانی است که برای تایید این واکسن در ایران مجوز می دهد. تاکنون هیچ مجوزی برای واکسن کرونا در ایران صادر نشده است و اگر در جایی یا سایتی تبلیغاتی درباره پیش فروش این واکسن وجود دارد قطعا کلاهبرداری است. واکسن ایرانی کرونافاز حیوانی را طی کرده و چند شرکت دانش بنیان نیز برای تولید ماده اولیه این واکسن اقدام کرده است. اگر میزان تولید واکسن روسی تا قبل از تولید واکسن ایرانی بالا برود و این واکسن مورد تائید قرار بگیرد برای واردات آن اقدام می کنیم. وی افزود: واقعا از مردم خواهش می کنم برای دفعات مکرر از مردم می خواهیم به تبلیغات توجه نکنند. هیچ قصد خبری در این تبلیغات نیست. در مورد تولید و الانرخشی واکسن آنفلوانزا هنوز سوالات زیادی وجود دارد و فقط دو یا سه کشور این واکسن را پیش خرید کرده اند و کشور فروشنده نیز اعلام کرده که اگر واکسن نهایی تولید نشد پول این کشورها سوخت شده است. بنابراین فقط کشورهایی که پول زیادی دارند؛ واکسن تایید نشده که الانرخشی محدودی هم دارد پیش خرید می کنند.

تازه های سلامت

چند روش ساده برای مقابله با کم کاری تیروئید

درمان کم کاری تیروئید مصرف روزانه داروهای جایگزین هورمون تیروئید است. البته داروها غالب با عوارض جانبی همراه هستند و فراموش کردن قرص ممکن است منجر به علائم بیشتر شود. در بعضی موارد، داروهای طبیعی ممکن است عوارض جانبی کمتری داشته باشند و در سبک زندگی کلی شما مناسب‌تر باشند.

برای کم کاری تیروئید چه بخوریم:

به گزارش پیام آشنا به نقل از بیتوته، چند راه حل طبیعی زیر را به عنوان مکمل یا گزینه جایگزین برای برنامه درمانی خود در نظر بگیرید.

سلنیوم:

سلنیوم عنصری است که در متابولیسم هورمون تیروئید نقش دارد. بسیاری از غذاها حاوی سلنیوم هستند، از جمله:

- ماهی تن
- یوگلمون
- آجیل برزیلی
- گوشت گاو

تیروئیدیت هاشیموتو ، حمله سیستم ایمنی به تیروئید ، اغلب باعث کاهش میزان سلنیوم بدن می شود. با افزودن این عنصر کمکی ، به تعادل سطح تیروکسین یا **T۴** در برخی از افراد کمک می کند. مهم است که با پزشک خود صحبت کنید که سلنیوم چه مقدار برای شما مناسب است زیرا هر فرد متفاوت است.

رژیم بدون قند

قند و غذاهای فراوری شده می توانند منجر به افزایش التهاب در بدن شوند. التهاب می تواند تبدیل **T۴** به تیروتوئیرونین یا **T۳** هورمون تیروئید دیگری را کند. کند این می تواند علائم و بیماری تیروئید را بدتر کند. همچنین ، شکر فقط در کوتاه مدت سطح انرژی شما را تقویت می کند ،حذف آن از رژیم غذایی شما ممکن است به تنظیم سطح انرژی شما کمک کند. علاوه بر این ، حذف رژیم غذایی شما ممکن است به سطح استرس و پوست شما کمک کند. اتخاذ یک رژیم غذایی بدون قند کار ساده ای نیست ، اما ممکن است برای سلامتی تیروئید مفید باشد.

ویتامین B

مصرف برخی مکمل های ویتامین می تواند در سلامت تیروئید شما تأثیر بگذارد. کمبود هورمون تیروئید می تواند بر میزان ویتامین **B**-۱۲ بدن شما تأثیر بگذارد مصرف مکمل ویتامین **B**-۱۲ ممکن است در ترمیم برخی از آسیب های کم کاری تیروئید ایجاد شده به شما کمک کند. ویتامین **B**-۱۲ می تواند در رفع خستگی ناشی از بیماری تیروئید کمک کند این بیماری همچنین بر میزان ویتامین **B**-۱ شما تأثیر می گذارد. شما می توانید با غذاهای زیر ویتامین های گروه **B** بیشتری به رژیم غذایی خود اضافه کنید:

- نخود و لوبیا
- مارچوبه
- دانه کنجد
- ماهی تن
- پنیر
- شیر
- تخم مرغ

ویتامین **B**-۱۲ معمولاً برای افراد سالم در مقادیر توصیه شده بی ی خطر است. با پزشک خود صحبت کنید که ویتامین **B**-۱۲ چه مقدار برای شما مناسب است.

پروبیوتیک

تحرک دستگاه گوارش (**GI**) تغییر یافته معمولاً با کم کاری تیروئید مشاهده می شود و باعث رشد زیاد باکتری روده (**SIBO**) و در نهایت منجر به علائم مزمن دستگاه گوارش ماند. اسهال می شود. مکمل های پروبیوتیک حاوی باکتری های مفیدی هستند که می توانند به سلامت معده و روده شما کمک کنند. علاوه بر فرم های مکمل ، مواد غذایی و نوشیدنی های تخمیر شده مانند کفیر ، برخی پنیرها و ماست حاوی پروبیوتیک های مفید هستند. با این حال ، سازمان غذا و دارو استفاده از پروبیوتیک ها را برای پیشگیری یا درمان هر بیماری تایید نکرده است. با پزشک خود صحبت کنید تا ببینید آیا این مکمل ها به شما کمک می کنند یا خیر.

رژیم غذایی فاقد گلوتن

براساس بنیاد ملی آگاهی سلیاک ، تعداد قابل توجهی از مبتلایان به بیماری تیروئید نیز مبتلا به سلیاک هستند. بیماری سلیاک نوعی اختلال گوارشی است که در آن گلوتن باعث ایجاد پاسخ ایمنی در روده های کوچک می شود. در حال حاضر تحقیقاتی از رژیم بدون گلوتن برای درمان بیماری تیروئید پشتیبانی نمی کنند. با این حال، بسیاری از افراد مبتلا به تیروئیدیت هاشیموتو کم کاری تیروئید بعد از حذف گندم و سایر غذاهای حاوی گلوتن از رژیم غذایی خود احساس بهتری می کنند.

باجامعه همراه باشید

صفحه "جامعه" با رویکردی متفاوت از گذشته با مطالب متنوع در حوزه های جامعه‌شناسی، روانشناسی، سلامت، تغذیه، دکوراسیون، باغبانی، آموزه های قرآنی، معرفی کتاب، مشاوره و مدیریت خانواده، مسائل حقوقی و قضایی و هزاران موضوع جذاب و خواندنی دیگر، میهمان خانه هایتان است.

امید که بتوانیم با همراهی شما یاران همیشگی پیام آشنا در راستای ارتقای سبک زندگی گام برداریم

نظرات، دیدگاه و انتقادات سازنده خود را با ما در میان بگذارید. از مطالب صاحبان قلم در حوزه های اجتماعی استقبال می شود.

شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸

دریچه

دو 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

به گزارش پیام آشنا به نقل از تبیان، 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 برونشیت سبب علامتی 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 تبع به دنبال داشته باشد. هرچند روش‌های مقابله با برونشیت بسیار بستگی به میزان شدت آن دارد، اما گیاه آویشن می‌تواند احساس ناخوشی تان را تا حدود زیادی تسکین دهد. این گیاه سرشار از آنتی اکسیدان و ترکیبات ضدالتهابی است که تاکنون‌های 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 نعناعیان تعلق دارد. تعنا، رزماری و ریحان از دیگر اعضای این خانواده هستند. آویشن در آشپزی 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 ضددرد است. همچنین آویشن تا حدودی ضد تغخ و افرازآور و ضد قارچ است. یکی از فواید آویشن، تسکین گلودرد است. شما می‌توانید از آویشن برای درمان برونشیت استفاده کنید و علت آن داشتن فلاوونوئیدهاست. مطالعه‌ای نشان داده ترکیبی از عصاره گرفته شده از برگ‌های آویشن با پیچک می‌تواند سرفه و برونشیت را درمان کند زیرا فلاوونوئیدهای این ترکیب عضلات درگیر در علائم این عارضه را شُل کرده و التهاب را کاهش می‌دهند.

مطالعه‌ای نشان داده ترکیبی از عصاره گرفته شده از برگ‌های آویشن با پیچک می‌تواند سرفه و برونشیت را درمان کند زیرا فلاوونوئیدهای این ترکیب عضلات درگیر در علائم این عارضه را شُل کرده و التهاب را کاهش می‌دهند.

برای درمان برونشیت چگونه باید از آویشن استفاده کنیم؟

پیش از استفاده از آویشن برای درمان برونشیت، حتما 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 داشته و می‌تواند با برخی از داروها تداخل ایجاد نماید. اگر شما می‌توانید از آویشن بدون هیچ عارضه جانبی استفاده کنید به دو 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 حساس کنید. با این روش احساس بهتری خواهید داشت و گلودردتان را تسکین خواهید داد. دم کرده آویشن را گرم بنوشید تا به بهتر نتیجه بگیرید. شما به یک فنجان آب و یک قاشق غاخوری 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 حساس 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 به‌آرامی 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.

به طور خلاصه

آویشن مکمل خوبی برای تسکین برخی از علائم برونشیت است. گیاه آویشن به دلیل خواصی که دارد، عاملی ضدالتهاب، ضدویروس 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

داروی ۲۴ ساعته برای پیشگیری از کرونا

گروهی از متخصصان علوم پزشکی در آمریکا نوعی اسپری بینی ارائه کردهاند که به گفته آنان می تواند از ورود ویروس کرونا به دستگاه تنفسی بدن جلوگیری کند

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، این متخصصان می گویند که اثر این دارو برای ۲۴ ساعت در بدن می‌ماند.

کارشناسی تیم "یوسی سان فرانسیسکو" در پژوهشی یا همکاری یک پروفسور آلمانی که نتایج آن در پلاتفرم علمی **"bioRxiv"** منتشر شده، اسپری بینی جدیدی را معرفی کرده‌اند که به گفته آن‌ها می‌تواند مانع از ابتلا به ویروس کرونا شود.

به گزارش رسانه‌های آلمان، پتر والتر بیوشیمیست آلمانی ساکن برلین نیز در این تیم تحقیقاتی حضور دارد. پروفسور والتر در این باره می گوید: ما داروی جدید **AeroNabs** را معرفی کردیم. او در مصاحبه‌ای با یک شبکه تلویزیونی آلمان درباره این دارو چنین توضیح می‌دهد: این نام را برای داروی جدید به این دلیل انتخاب کردیم که مولکول‌های این دارو را به آئروسل (ذرات معلق در هوا) تبدیل کردیم و توانستیم از این طریق غبار این ماندنی را تولید کنیم که در صورت استنشاق می‌تواند به طور عمیق وارد ریه‌ها شود. در آنجا مولکول‌های این دارو می‌توانند پیش از نفوذ ویروس به سلول‌های بدن به آن حمله کنند و آن را از بین ببرند. پروفسور والتر که تا کنون بارها نامزد دریافت جایزه نوبل در زمینه پزشکی شده است، امیدوار است که استفاده از این دارو بتواند ۲۴ ساعت از بدن در مقابل ویروس محافظت کند.

تیم علمی والتر مولکول‌های پروتئین مصنوعی را در آزمایشگاه تولید کرده‌اند که شبیه به سلول‌های به اصطلاح نائو هستند. آنها می‌توانند عوامل بیماری‌زا را به نوعی گول بزنند. این نوع سلول‌های نائو در بدن برخی از شترها و لاماها نیز دیده می‌شوند. تلاش کارشناسان این است که این مولکول‌ها را روی سطح تاج مانند ویروس کرونا مستقر و از این طریق آن را غیر فعال کنند. والتر می گوید: این مولکول‌ها دارای نقاط اتصالی هستند که از طریق آنها می‌توانند به ویروس بچسبند. او همچنین می‌افزاید که پس از منفعل شدن ویروس، این مولکول‌ها آنها رها نمی‌کنند و از این طریق ویروس به طور کامل غیرفعال می شود. برای روشن شدن اثربخشی نتایج این تحقیق پروفسور والتر به مراحل تکثیر ویروس کرونا در بدن در دوره ابتلا به بیماری کووید۱۹ اشاره می‌کند و می‌گوید که این ویروس از طریق حفره‌های بینی وارد بدن می‌شود. در آنجا به سلول‌های بدن انسان حمله و سپس به اعماق ریه ها نفوذ می‌کند و در آنجا شروع به تکثیر می‌کند. این پروفسور تاکید می‌کند: تا زمانی که یتوانیم ویروس را در حفره بینی متوقف کنیم، این دارو (**AeroNabs**) خوب عمل خواهد کرد. این دست‌کم آن چیزی است که ما به آن امیدواریم و در جهت عملی کردن آن برنامه‌ریزی می‌کنیم.

تشابه با تولید انسولین

بنابر گزارش دویچه‌وله، تیم تحقیقاتی پروفسور والتر امیدوار است که این دارو تا زمانی که واکسن مقابله با ویروس کرونا در دسترس باشد، بتواند به طور قابل توجهی از بدن انسان در مقابل حمله ویروس کرونا محافظت کند. والتر می گوید: تهیه و تولید این مولکول‌ها در مقادیر زیاد آسان است و در صورت عدم وجود عوارض جانبی یالبنی، این اسپری به خوبی می‌تواند کاربرد وسیعی را داشته باشد. یکی دیگر از مزایای این دارو از دید والتر در نحوه تولید آن است. او می گوید که تولید این دارو شبیه به انسولین است. به گفته این کارشناس اگر **AeroNabs** در آزمایش‌های بالینی تاثیر خود را نشان دهد، ممکن است که ظرف چند ماه آینده به بازار عرضه شود. پروفسور والتر می گوید: ما در حال صحبت با تولید کنندگان هستیم.