

چه می‌شود اگر دست‌هایمان شسته نشوند؟



- ۱. ممکن است دچار یک بیماری تنفسی جدی شوید**

مادران همیشه به درستی این جمله را تکرار می‌کنند: اگر دست‌هایتان را نشوید، بیمار می‌شوید. بله، ممکن است دچار سرماخوردگی عادی شوید؛ اما مشکل می‌تواند بسیار جدی‌تر از یک بیماری معمولی و متداول باشد. آنفلوانزا، ذات‌الریه، آدنوویروس و حتی بیماری دست و پا و دهان (نوعی بیماری ویروسی) همگی مسائلی هستند که در پی غفلت از شستن دست‌ها به سراغتان خواهند آمد. شستن صحیح دست‌ها می‌تواند احتمال ابتلای شما به سرماخوردگی و بیماری‌های تنفسی را ۱۶ تا ۲۱ درصد کاهش دهد.
- ۲. شاید دچار اسهال شوید**

بیماری‌های مرتبط با اسهال، به راحتی می‌توانند به افرادی که دست‌هایشان را نمی‌شویند، ضربه بزنند. شستن دست‌ها پس از استفاده از سرویس بهداشتی، عملی کلیدی برای حفظ بهداشت دست‌ها است. باکتری‌ها و ویروس‌های موجود در مدفوع می‌توانند سبب بیماری‌های مختلف مرتبط با اسهال، شامل سالمونلا، روبروویروس و ای.کلائی شوند.
- ۳. می‌توانید دچار مسمومیت غذایی شوید**

دیگر چه زمانی شستن دست‌ها نقش کلیدی در جلوگیری از بروز بیماری ایفا می‌کنند؟ زمانی که شما آشپزی می‌کنید. شستن دست‌ها برای پیشگیری از آلودگی ضروری است. ممکن است غذاهایی مانند گوشت خام، سبزی‌های شسته نشده و تخم‌مرغ، پانجاهای بالقوه باشند برای باکتری‌هایی مضر، که می‌توانند شما را بیمار کنند.
- ۴. احتمالاً دیگران را آلوده می‌کنید**

به یاد داشته باشید که دست‌های شما در طول روز تقریباً هر آنچه در اطرافتان وجود دارد را لمس می‌کند. این بدان معنا است که اگر شما پس از لمس چشم‌ها، دهان، بینی و صورتتان، دستگیره در را لمس کنید، دیگران را نیز در معرض میکروب‌های خودتان قرار خواهید داد و نیز زمانی که شما دستگیره در را لمس می‌کنید در معرض میکروب‌هایی که فرد قبلی بر روی آن به جای گذاشته قرار می‌گیرید.
- ۵. ممکن است افراد دچار سیستم ایمنی ضعیف را در معرض خطر قرار دهید**

خطر نشتن دست‌هایتان این است که ممکن است در معرض عفونت‌های بالقوه مضر قرار بگیرید و همچنین دیگران را به خصوص نوزادان، افراد سالخورده و افرادی که دارای ضعف ایمنی و حساس به عفونت هستند آلوده کنید. به عبارت دیگر، پس از رفتن به سرویس بهداشتی و یا دست زدن به غذاهای بالقوه آلوده، شما می‌توانید عوارض زیادی برای کسانی که در اطراف شما هستند و سیستم ایمنی ضعیفی دارند، ایجاد کنید. با رعایت شستن

دست‌های خود، این خطر را کاهش دهید.
۶. می‌توانید در ایجاد مقاومت به آنتی‌بیوتیک دست داشته باشید
شستن دست‌ها مهم‌ترین گام در جلوگیری از ابتلا به آلودگی و عفونت در مرحله اولیه است. بنابراین شستن مکرر دست‌ها می‌تواند تعداد دفعات انتشار عفونت را کاهش دهد، عفونتی که اغلب با آنتی‌بیوتیک درمان می‌شود. با شستن دست‌ها می‌توان جلوی یک‌سوم از بیماری‌های مرتبط با اسهال و یک‌پنجم از بیماری‌های تنفسی را گرفت. این عمل همچنین می‌تواند باعث پیشگیری از انتشار عفونت‌های مرتبط با اسهال در افراد دارای سیستم ایمنی ضعیف تا میزان ۶۰ درصد شود. عفونت کمتر به معنای درمان کمتر با آنتی‌بیوتیک است؛ زیرا استفاده زیاد از آنتی‌بیوتیک‌ها موجب مقاومت به این دسته از داروها خواهد شد. شستن دست‌ها همچنین می‌تواند مانع ابتلا به بیماری‌های مرتبط با میکروب‌های مقاوم شده به آنتی‌بیوتیک، که به سختی درمان می‌شوند، گردد.

۷. ممکن است بیش از حد از پاک‌کننده‌ها استفاده کنید

پاک‌کننده‌های مایع (بدون نیاز به آب) و دستمال‌های مرطوب قطعاً در مواقع ضروری مفید هستند؛ اما استفاده همیشگی از آن‌ها درست نیست. فقط صابون‌ها نیستند که عوامل بیماری‌زا را از بین می‌برند، اقدامات مکانیکی از صابون زدن تا مالش و سایش دست‌ها با هم و پاک کردن میکروب‌ها و جرم‌ها، چیزی است که شستن دست‌ها را مؤثر می‌کند. شستن دست‌ها باید به طور کامل با میزان کافی صابون و ساییدن دست‌ها حداقل به مدت زمان ۲۰ ثانیه انجام شود. عوامل بیماری‌زایی وجود دارند که پاک‌کننده‌ها نمی‌توانند آن‌ها را از بین ببرند، مانند باکتری کلوستریدیوم دیفیسیل که افرادی که برای طولانی مدت از آنتی‌بیوتیک استفاده کرده‌اند را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

انواع روش های تمیز کردن بینی نوزاد



جوشاندن آب در ظرف این بخار را ایجاد کنید و آن را با احتیاط نزدیک بینی بچه خود، در هر فاصله‌ای که فکر می‌کنید خطرناک نیست نگه دارید. چند مرتبه تنفس نوزاد سبب نرم شدن مخاط بینی و ترشحات بینی نوزاد خشک باشد می‌توانید از اسپری یا قطره بینی که از داروخانه ها تهیه می‌کنید ترشحات بینی را مرطوب کرده و آن را تمیز کنید.

انواع شیشه های پاک کردن بینی نوزاد: استفاده از بخار آب
نفس کشیدن در بخار آب یا حمام بخار یکی از بهترین راهها برای از بین بردن گرفتگی بینی در بچه‌ها است. تماس با بخار می‌تواند به قابل انعطاف کردن مخاط مسدودکننده بینی و بیرون آمدن بیه تدریج آن کمک کند. همچنین شما می‌توانید با جوشاندن آب در ظرف این بخار را ایجاد کنید و آن را با احتیاط نزدیک بینی بچه خود، در هر فاصله‌ای که فکر می‌کنید خطرناک نیست نگه دارید. چند مرتبه تنفس نوزاد سبب نرم شدن مخاط بینی و ترشحات بینی نوزاد خشک باشد می‌توانید از اسپری یا قطره بینی که از داروخانه ها تهیه می‌کنید ترشحات بینی را مرطوب کرده و آن را تمیز کنید.

انواع شیشه های پاک کردن بینی نوزاد: استفاده از بوآر
اول فین گیر را فشاردهید تا هوای آن بیرون شود.

تیبان: اگر از شستن دست‌ها در طول روز غافل شوید، ممکن است مسبب بروز مشکلاتی جدی باشید. در اینمطلب به اتفاقاتی که ممکن است در پی نشتن به موقع دست‌هایتان رخ دهد، اشاره خواهیم کرد:

۱. ممکن است دچار یک بیماری تنفسی جدی شوید

مادران همیشه به درستی این جمله را تکرار می‌کنند: اگر دست‌هایتان را نشوید، بیمار می‌شوید. بله، ممکن است دچار سرماخوردگی عادی شوید؛ اما مشکل می‌تواند بسیار جدی‌تر از یک بیماری معمولی و متداول باشد. آنفلوانزا، ذات‌الریه، آدنوویروس و حتی بیماری دست و پا و دهان (نوعی بیماری ویروسی) همگی مسائلی هستند که در پی غفلت از شستن دست‌ها به سراغتان خواهند آمد. شستن صحیح دست‌ها می‌تواند احتمال ابتلای شما به سرماخوردگی و بیماری‌های تنفسی را ۱۶ تا ۲۱ درصد کاهش دهد.

- ۲. شاید دچار اسهال شوید**

بیماری‌های مرتبط با اسهال، به راحتی می‌توانند به افرادی که دست‌هایشان را نمی‌شویند، ضربه بزنند. شستن دست‌ها پس از استفاده از سرویس بهداشتی، عملی کلیدی برای حفظ بهداشت دست‌ها است. باکتری‌ها و ویروس‌های موجود در مدفوع می‌توانند سبب بیماری‌های مختلف مرتبط با اسهال، شامل سالمونلا، روبروویروس و ای.کلائی شوند.
- ۳. می‌توانید دچار مسمومیت غذایی شوید**

دیگر چه زمانی شستن دست‌ها نقش کلیدی در جلوگیری از بروز بیماری ایفا می‌کنند؟ زمانی که شما آشپزی می‌کنید. شستن دست‌ها برای پیشگیری از آلودگی ضروری است. ممکن است غذاهایی مانند گوشت خام، سبزی‌های شسته نشده و تخم‌مرغ، پانجاهای بالقوه باشند برای باکتری‌هایی مضر، که می‌توانند شما را بیمار کنند.

بعد به آرامی آن را داخل یک سوراخ بینی نمایید. به آرامی از حالت فشرده بیرون کنید تا ترشحات را بکشد. بعد فین گیر را بیرون نمایید و آن را مجددا فشاردهید و داخل یک دستمال کاغذی بریزید.

آن را با دستمال تمیز نمایید و برای طرف مقابل استفاده نمایید. درصورتی که هنوز بعد از ۱۰ دقیقه راه بینی اش گرفته، دوباره مرحله های یاد شده را تکرار کنید.

از این شیشه بیش از ۳ تا ۴ بار استفاده نکنید. استفاده بی اندازه سالین در طولانی‌مدت باعث خشکی مخاط بینی می‌گردد. بخاطرداشته باشید که بارامی از شیشه یاد شده استفاده نمایید زیرا استفاده با اجبار و فشار زیاد سبب ایجاد خون ریزی می‌شود که این امر سبب بسته تر شدن مسیر تنفسی می‌شود.

بلندتر کردن تنبک رختخواب نوزاد:

هنگامی که بینی مان می‌گیرد برای تمامی ما آسان‌تر است که سرمان را روی بالشت بلندتر بگذاریم. ولی شما نمی‌توانید بالشت زیر سر نوزادتان بگذارید زیرا خطر سندرم مرگ غیرمنتظره نوزاد را افزایش می‌دهد.

بدین ترتیب یک حوله زیر سرش بگذارید تا باعث شود سرش اندکی بالا باشد. این کار سبب می‌شود نوزاد در زمان چرت زدن و خوابیدن اندکی حس آسایش کند. این حرکت سبب می‌شود بدون پاک کردن بینی نوزاد، از ناراحتی وی بکاهد.

نکته مهم در خصوص تمیز کردن بینی نوزاد:

ما بزرگسالان زمانی که نتوانیم از راه بینی نفس بکشیم، با دهان خود تنفس می‌کنیم. ولی نوزادان زیر یک سال هنوز با این رفلکس طبیعی آشنا نیستند و نمی‌توانند زمانیکه راه بینی شان مسدود است از طریق دهان تنفس کنند. سعی کنید در حین بسته یا به اصطلاح کیپ بودن بینی نوزاد با دقت و به آرامی عامل انسداد را برطرف کنید تا نوزادتان بتواند به آسانی تنفس کند.

۱ ساعت

۷. **سبزیجات نشاسته ای**

۱.۵–۲ ساعت

۸. **دانه (برنج، گندم سیاه، قینو)**

۲ ساعت

۹. **لبنیات**

۲ ساعت

۱۰. **آجیل**

۳ ساعت

۱۱. **مرغ**

۱.۵–۲ ساعت

۱۲. **گوشت گاو**

۳ ساعت

۱۳. **بره**

۴ ساعت

محققان بعد از بررسی حدود ۲۳۰۰ شرکت کننده در دو مطالعه دریافتند افرادی که دارای چهار یا پنج فاکتور کم ریسک سبک زندگی بودند در مقایسه با افراد فاقد هر یک از فاکتورهای کم خطر یا دارای تنها یکی از این فاکتورها، حدود ۶۰ درصد کمتر با ابتلا به آلزایمر روبرو بودند.

محققان همچنین دریافتند افرادی که بیش از ۱۰ سال روزانه یک بسته سیگار می‌کشند عملکرد شناختی ضعیفی دارند.

چقدر طول می‌کشد تا غذاهای مختلف هضم شود

غذای دیر هضم:

غذای دیر هضم سطح قند خون شما را آهسته‌تر می‌کند و باعث می‌شود انرژی پایدار و متادل‌تر شود.

اما اگر غذای بسیار دیر هضم را بخورید، سیستم گوارش شما به حداکثر زمان می‌رسد و می‌تواند برای بدن مشکل ایجاد کند. متخصصان توصیه می‌کنند که غذاهای سریع و دیر هضم را در یک وعده مخلوط نکنید.

۱. آب

فورا وارد روده می‌شود

بیتوته: تأثیر هضم بر کاهش وزن بسیار مهم است. همانطور که چندین بار گفته شد، زمان هضم غذا به چیزی که می‌خوریم بستگی دارد. البته زمان دقیق هضم غذا بستگی به سلامت جسمی، سوخت و ساز بدن، سن و حتی جنسیت فرد دارد. اگر اصطلاح را ساده‌تر کنیم، زمان هضم فرایندی است که غذای شما به ذرات کوچک تبدیل می‌شود که از طریق روده به جریان خون منتقل می‌شود. زمان هضم برای کاهش وزن و یا حفظ وزن ایده آل مهم است.

غذای سریع هضم:

اگر غذا سریع هضم شود ممکن است متوجه شوید که بیش از حد غذا می‌خورید، زیرا خیلی زود پس از خوردن آن دوباره احساس گرسنگی می‌کنید. این نوع غذا باعث تقویت سریع انرژی می‌شود به عبارت دیگر، افزایش سطح گلوکز.

مهر: نتایج یک مطالعه نشان می‌دهد داشتن سبک زندگی سالم می‌تواند ریسک ابتلا به زوال عقل را حدود ۶۰ درصد کاهش دهد.

«ماریا کاریلو»، از دانشگاه راش شیکاگو، در این باره می‌گوید: «درحالیکه هنوز هیچ درمان قطعی برای بیماری آلزایمر وجود ندارد، تعداد زیادی از مطالعات قویا نشان می‌دهند که عادات سالم زندگی موجب بهبود سلامت مغز شده و ریسک زوال شناختی را کاهش می‌دهد.»