



فواید مثبت اندیشی چیست؟

بلکه می‌گویم فرد صبر کند. حاجتی با اشاره به اینکه در فعالیت‌های اجتماعی لازم است جنبه‌های مثبت افراد را ببینیم، ابراز داشت: در تعلیم دینی نیز آمده است که در دنیا خود را با افراد پایین تر از خود و در آخرت با افراد بالاتر از خود قیاس کنید و این تفکر هوشمندانه است و اثرش تصحیح کرد: روش پیشگیری از منفی نگری این است که به مهارت‌های لازم را کسب کنیم تا توانیم از بیماری‌های روحی و افسردگی جلوگیری کنیم که به این مهارت‌ها، مهارت‌های زندگی می‌گویند

هستند برای نمونه یکی شوخ طبعی را دوست دارد و در مقابل فرد دیگر این روش را دوست ندارد و متذکر شد: مدیریت استرس چیزی را که آموزش می‌دهیم این است که افراد تمرین کنند از جمع‌های منفی فاصله بگیرند البته واقعیت گرای چیز دیگری است؛ برای نمونه وقتی فردی یکی از نزدیکان خود را از دست می‌دهد نمی‌توان احساس آن را اتکار کرد. وی متذکر شد: در جایی که اتفاق ناگوار می‌افتد و منفی بودن پدیده‌های اجتماعی نسبی

یک متخصص روان‌پزشکی گفت: وقتی صحبت از روان‌شناسی مثبت گرا می‌کنیم این روش را می‌توان برای کسانی طراحی کرد که به طور دائمی انگاره‌های منفی دارند و همه جلوه‌های یک موضوع را منفی می‌بینند. غلامرضا حاجتی، در گفت‌وگو با فارس ادامه داد: نشانگر آنست که ما حق انتخاب داریم تا یک پدیده را منفی یا مثبت ببینیم؛ به عبارت بهتر مثبت اندیشی به معنای علم، مثبت نیست حاجتی افزود: مثبت و منفی بودن پدیده‌های اجتماعی نسبی

آفتاب یزد در گفت و گو با دکترای میکروبیولوژی بررسی کرد

کرونا ویروس جدید و سپسیس حاصل از آن

وی عنوان کرد: شوک ناشی از شوک عفونت یا شوک سپتیک یک فوریت حاد پزشکی بوده که در آن سپتیسیمی، ایجاد شده به دلیل شدت عفونت، به کاهش خطرناک فشارخون و بی نظمی در متابولیسم سلول‌ها می‌انجامد. این عفونت ایجاد شده می‌تواند در همه جای بدن بروز نماید اما معمولاً در شش‌ها، مغز، دستگاه ادراری و شکم بیش تر از سایر نواحی با آن مواجه می‌باشیم. شدت عفونت مذکور به حدی است که می‌تواند باعث از کارافتادن اعضای متعدد و در نهایت مرگ شود. از این رو بیمارانی که با شوک عفونی مواجه می‌شوند معمولاً در بخش مراقبت‌های ویژه نگهداری می‌شوند.

دکتر آدمسرا خاطر نشان کرد: افرادی که در جامعه بیشتر دچار سپتیسیمی می‌شوند شامل این می‌شود که کودکان و سالم‌خوردگان در معرض بیشترین خطر ابتلا به بیمار ی سپسیس هستند، بیماران با سیستم ایمنی ضعیف بیشتر در معرض خطر هستند، افرادی که به دستگاه‌های پزشکی مانند لوله‌های تنفسی و با قطع کن‌های جریان ادراری متصل هستند، در خطر ابتلا به بیماری سپسیس قرار دارند، افراد مبتلا به زخم یا آسیب در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به بیماری سپسیس هستند، افراد مبتلا به بیماری‌های خاص از قبیل سرطان، دیابت، اسهال و بیماری‌های کلیوی و کبدی، مستعد ابتلا به بیماری سپسیس هستند.

این متخصص ادامه داد: افرادی که به تازگی تحت عمل جراحی قرار گرفته‌اند و در بخش مراقبت‌های ویژه بیمارستان تحت نظر هستند تا بهبود یابند و بیمارانی که داروهای استفاده می‌کنند که موجب تضعیف سیستم ایمنی بدن می‌شود و یا کسانی که داروهای مربوط به جلوگیری از رید پیوند اعضا را مصرف می‌کنند، در معرض خطر بیماری سپسیس قرار دارند.

وی بیان کرد: امروزه جهت تشخیص قطعی سپسیس راهکارهای متفاوتی قابلیت اجرا دارند. روش‌هایی همچون آزما پیش خون، آزما پیش ادرار، آزمایش پرو کالسسی تونین (Procalcitonin) یا PCT، همکس برداری، سونوگرافی، سستی‌تس‌اکن و ام‌آر‌آی در کنار معاینات بالینی توسط پزشک راهکارهای اصلی تشخیص سپسیس می‌باشند.

دکتر آدمسرا عنوان کرد: به منظور جلوگیری از پیشروی عفونت، کنترل عملکرد اندام‌های حیاتی و تنظیم فشارخون، مبتلایان به بیماری سپسیس در بخش مراقبت‌های ویژه بیمارستان (ICU) بستری شده و پس از شناسایی عامل، پزشکان برای بهبود فشارخون داروهای سپسیس، داروهای را برای بیمار تجویز می‌کنند. غالباً «وازیپرسور» (داروهای که باعث باز یک شدن رگ‌های خونی می‌شود) تجویز می‌کنند. در موارد شدید، ممکن است به درمان‌های دیگری، مانند استفاده از دستگاه تنفس یا دیالیز کلیه نیاز باشد. گاهی اوقات پزشکان برای تخلیه عفونت از محل جراحی کمک می‌گیرند.

این دکترای میکروبیولوژی در پایان گفت: آنچه واضح است پیشگیری مهمتر از ابتلا به عفونت حاصل از «COV-SARS-2» است. مواردی که تحت عنوان فاصله گذاری اجتماعی مطرح بوده و لزوم رعایت پروتکل‌های بهداشتی آن می‌تواند مسیر ابتلا به این ویروس جدید و مخاطرات متعاقب آن را به حداقل برساند.



«سپسیس» یا گندخونی در واقع نوعی التهاب است که سراسر بدن را فرا می‌گیرد و معمولاً به دلیل عفونت پیش می‌آید. این بیماری علائم متفاوتی همچون تب، افزایش تپش قلب، افزایش میزان تنفس را به همراه دارد. این در حالی است که علائم دیگری از قبیل سرفه همراه با ذات‌الریه یا ادرار کردن با درد به همراه عفونت کلیه را نیز می‌توان در مبتلایان به سپسیس مشاهده نمود

افرادی که با تازگی تحت عمل جراحی قرار گرفته‌اند و در بخش مراقبت‌های ویژه بیمارستان تحت نظر هستند تا بهبود یابند و بیمارانی که داروهای استفاده می‌کنند که موجب تضعیف سیستم ایمنی بدن می‌شود و یا کسانی که داروهای مربوط به جلوگیری از پیوند اعضا را مصرف می‌کنند، در معرض خطر بیماری سپسیس قرار دارند

وی اضافه کرد: «سپسیس» اختلال عملکرد اندام‌های خطرناک برای زندگی است که در اثر واکنش میزبان نسبت به عفونت ایجاد می‌شود. در مورد «COVID-19» که اثرات آن کاملاً برسیستم تنفسی مشهود می‌باشد، تقریباً تمام سیستم‌های ارگان‌های دیگر نیز می‌توانند تحت تأثیر این ویروس قرار گیرند که این مسئله خود تأییدی بر ایجاد سستی سمی یا سپسیس در بیماران مبتلا به عفونت «COVID-19» می‌باشد.

دکتر آدمسرا مطرح کرد: «سپسیس» یا گندخونی در واقع نوعی التهاب است که سراسر بدن را فرا می‌گیرد و معمولاً به دلیل عفونت پیش می‌آید. این بیماری علائم متفاوتی همچون تب، افزایش تپش قلب، افزایش میزان تنفس را به همراه دارد. این در حالی است که علائم دیگری از قبیل سرفه همراه با ذات‌الریه یا ادرار کردن با درد به همراه عفونت کلیه را نیز می‌توان در مبتلایان به سپسیس مشاهده نمود.

این دکترای میکروبیولوژی افزود: ذکر این نکته ضروری است که در افراد بسیار پیروخیلی جوان که سیستم ایمنی ضعیف دارند، ممکن است هیچ نشانه‌ای از عفونت خاص و کاهش دمای بدن وجود نداشته باشد یا دمای بدن به جای بالا رفتن، درحالت طبیعی باشد.

آنچه باید درباره دیابت بارداری بدانید

تست تحمل گلوکز که در هفته‌های ۲۴ تا ۲۸ بارداری انجام می‌شود، مشخص می‌شود البته در مواردی که زن برادر در گروه پرخطر باشد، ممکن است پزشک این تست را زودتر درخواست کند. وی سن بالای ۲۵ سال، سابقه دیابت بارداری، وزن بالاتر از حد نرمال در شروع بارداری، سابقه دیابت در خانواده، سابقه به دنیا آوردن نوزاد با وزن بیش از ۴ کیلوگرم، سابقه تولد نوزاد مهران نژاد آفریقایی یا آسیایی عوامل خطری عنوان کرد که خانم باردار را در گروه پرخطر قرار می‌دهند. وی افزود: دیابت بارداری می‌تواند برای مادر عوارضی همچون فشارخون بالا در بارداری و بچه اکلایمسی، زایمان زودرس و عفونت‌های ادراری در نیمه دوم بارداری را به دنبال داشته باشد و برای جنین نیز وزن بالا حین تولد (وزن بیش از ۴ کیلوگرم)، افت قند خون نوزادی، افت کلسیم، زردی، تولد نوزاد نارس، کاهش رشد داخل رحمی و تولد با وزن کم را به همراه داشته باشد.

یوسفی در بیان این موضوع افزود: تشخیص دیابت بارداری در دوران نابروزی این‌سینا درمورد علت بروز دیابت بارداری توضیح داد: مهم‌ترین دلیل بروز دیابت بارداری ترشح هورمون‌های جفت است که با اثرات انسولین مادر مقابله می‌کنند و در نتیجه، به افزایش گلوکز خون در مادر منجر می‌شود. این قند از طریق جفت به جنین می‌رسد و باعث بالا رفتن قند خون جنین و به دنبال آن افزایش انسولین در جنین می‌شود که عوارض متعددی را به دنبال دارد. این متخصص بیماری‌های داخلی افزود: دیابت بارداری معمولاً بعد از بارداری از بین می‌رود، ولی در بعضی موارد می‌تواند به شکل دیابت نوع ۲ باقی بماند. در بعضی موارد، دیابت بارداری می‌تواند منجر به عوارضی همچون فشارخون بالا در بارداری‌های نرمال نیز علائمی همچون تکرر ادرار، گرسنگی زیاد، تشنگی زیاد و خستگی زیاد دیده می‌شود و رژیم غذایی فرد در طول بارداری با توجه به نیاز مادر و جنین تغییر کند.

عضو تیم تخصصی مرکز درمان نابروزی این‌سینا گفت: دیابت بارداری از جمله مشکلاتی است که زنان در این دوران با آن مواجه هستند که میزان شیوع در مادران باردار در ایران حدود ۴ درصد و در جوامع مختلف بین ۳ تا ۱۴ درصد است. به گزارش فارس، آسا یوسفی افزود: از بین زنان مبتلا به دیابت بارداری حدود ۱۰ درصد از قبل به دیابت مبتلا بوده و حدود ۹۰ درصد حین بارداری به این مشکل دچار می‌شوند که این گروه دچار دیابت بارداری هستند. قند خون بالا در بارداری می‌تواند عوارض جدی به دنبال داشته باشد. وی درباره دیابت بارداری همچنین اظهار داشت: برای تعریف دیابت بارداری، ابتدا لازم است محدودده قند خون نرمال در بارداری را بدانیم. در بارداری قند خون نرمال ناشتا، بین ۶۰ تا ۹۵ و قند خون نرمال ۲ ساعت بعد از غذا، بین ۸۰ تا ۱۲۰ است. اگر سطح قند خون

غضروف نیز دارای برآمدگی‌هایی است که به همان روش کار می‌کنند و یکی یکی به سطح یک غضروف دیگر در مفصل می‌چسبند. این امر باعث ایجاد یک نوع مهر و موم بین دو سطح می‌شود و انواع مختلفی از تحمل فشار را ممکن می‌کند. فشار منفی، اتصالات را در کنار هم نگه می‌دارد، در حالی که فشار مثبت وزن بدن را پشتیبانی می‌کند و مایع روانکاری را از نشت در امان می‌دارد. «بورس» گفت: در موتور اتومبیل، باید سطوح را کمی جدا از هم نگه‌دارید تا روغن کاری شوند و این کار به طور مداوم انجام می‌شود. اما ما دائماً در حال حرکت نیستیم و به طور مداوم مفصل خود را حرکت نمی‌دهیم، ما اغلب اوقات می‌نشینیم، بنابراین طبیعت به یک راه حل متفاوت برای روغن کاری مفصل ما رسیده است. «بورس» کشف کرد که عمل مکیدن محکم بین دو قطعه غضروف، مسئول یکی دیگر از راه‌های متفاوت بودن غضروف، یعنی شکاندن قولنج است. هنگامی که ما قولنج انگشتان دست یا مفاصل دیگر بدن را می‌شکنیم، به طور ناگهانی یک جلدی یا پارگی بین دو سطح بسیار چسبیده غضروف رخ می‌دهد. «بورس» و همکارانش تحقیقات خود را در مورد فرکانس و همه زوایای موجود در مورد آن ادامه می‌دهند و این یافته‌ها جدیدترین موفقیت آنها و نتیجه کار ۱۰ ساله آنها است.

نقش پای مارمولک در کشف اسرار غضروف انسان

«گکو» که یک نوع مارمولک است، یکی از گونه‌های مورد توجه است، نه فقط به دلیل اینکه از گونه‌های در معرض خطر انقراض است و رنگ پوست جذابی دارد، بلکه به این دلیل که چیزی بیش از اینها در یک گکو وجود دارد و آن هم، پاهای چسبناک این موجود است. به گزارش ایسنا، طبق گفته محققان، پاهای چسبناک این ناخوشایسته تلاش می‌کنند ترس از تماس با اشیاء و دوستان را در آنها درونی سازی کنند. مریم داوودوندی، در گفتگو با مهر تصریح کرد: بازی فقط برای سرگرمی نیست بلکه بازی کردن جزئی مهم از زندگی و راهی برای رشد کودکان است. که خواب را از چشمان دانشمندان ربوده است. اکنون دانشمندان می‌گویند پاهای چسبناک گکو ممکن است پرده از اسرار غضروف برادرادامیر انگشتان چسبناک این خزنده کارزماتخیر الهام بخش اختراعات گسترده‌ای بوده است که از میان آنها می‌توان به نسل جدید لباس‌های شیبه به سوپرمن اشاره کرد که به سربازان ارتش یک کیم می‌کند تا از دیوارها بالا بروند. «دیوید بورس» دانشمند فیزیکی مکانیک از دانشگاه دلاور می‌گوید: هیچ چیزی در جهان مانند این [غضروف] وجود ندارد. این یک ماده خارق‌العاده است. ما از دهه ۱۹۳۰ در حال مطالعه آن هستیم و هنوز نمی‌دانیم که چه کاری انجام می‌دهد. با این حال، «بورس» و همکارانش برای شناخت بیشتر از غضروف گام برداشتند و این بدان معنی است که ما در حال پیشروی به سمت مهندسی یک کلاس از اتصالات مصنوعی عالی هستیم که به عملکرد واقعی غضروف نزدیک می‌شوند. غضروف یک بافت محکم و در عین حال انعطاف پذیر است که فضای بین استخوان‌ها را پر می‌کند و مانند کوسن عمل می‌کند و باعث می‌شود استخوان‌ها یکدیگر را نسانند. کاهش اصطکاک میان استخوان‌ها برای سلامت مفصل و دوری از دردهای مزمن مانند آرتروز، از وظایف مهم غضروف‌ها است. «بورس» می‌گوید: هنگامی که غضروف را بین می‌رود، شما نمی‌توانید راه بروید و درد شدیدی خواهید داشت. جامعه پژوهشی مدت‌هاست که به وظیفه مهم روان‌کنندگی غضروف در مفاصل توجه دارد، اما این سؤال که این ماده چگونه به این روان‌کاری دست می‌یابد، به شکل یک راز در دنیا علم باقی مانده است. یکی از فرضیات این است که مایع اصطکاک کم است، زیرا یک لایه نازک از مایع سینوویال بین سطوح غضروف وجود

شخصیت بسیاری مواجه خواهند شد. وی گفت: این طبق و سازگاری دو ویژگی منحصر بفرد در وجود فرد است که باعث می‌شود انسان در برابر محیط و تغییر شرایط، خود را وفق داده و با شرایط جدید به تعادل برسد.

توصیه

استفاده دائم از ماسک سطح اکسیژن را کاهش می‌دهد

تخصص بیماری‌های عفونی و گرمسیری با تاکید بر استفاده از ماسک در اماکن عمومی و پرزدحام به ویژه هنگام صحبت با دیگران گفت: پوشیدن ماسک برای مدت طولانی در مکان‌های خلوت توصیه نمی‌شود؛ این کار سطح اکسیژن خون را پایین می‌آورد و سلامت افراد را تحت تأثیر قرار می‌دهد. دکتر مسعود مردانی در گفت و گو با فارس ادامه داد: ماسک استفاده کند. کرونا بیماری تنفسی است که بیشتر از طریق تنفس هنگام صحبت از فردی به فرد دیگر منتقل می‌شود و در مکان‌های خلوت خلوت قدم بزنند؛ در این صورت نیازی نیست ماسک استفاده کند. کرونا بیماری تنفسی است که بیشتر از طریق تنفس هنگام صحبت از فردی به فرد دیگر منتقل می‌شود و در مکان‌های خلوت خلوت قدم بزنند؛ در این صورت نیازی نیست ماسک استفاده کند. کرونا بیماری تنفسی است که بیشتر از طریق تنفس هنگام صحبت از فردی به فرد دیگر منتقل می‌شود و در مکان‌های خلوت خلوت قدم بزنند؛ در این صورت نیازی نیست ماسک استفاده کند.

توصیه

تخصص بیماری‌های عفونی و گرمسیری با تاکید بر استفاده از ماسک در اماکن عمومی و پرزدحام به ویژه هنگام صحبت با دیگران گفت: پوشیدن ماسک برای مدت طولانی در مکان‌های خلوت توصیه نمی‌شود؛ این کار سطح اکسیژن خون را پایین می‌آورد و سلامت افراد را تحت تأثیر قرار می‌دهد. دکتر مسعود مردانی در گفت و گو با فارس ادامه داد: ماسک استفاده کند. کرونا بیماری تنفسی است که بیشتر از طریق تنفس هنگام صحبت از فردی به فرد دیگر منتقل می‌شود و در مکان‌های خلوت خلوت قدم بزنند؛ در این صورت نیازی نیست ماسک استفاده کند. کرونا بیماری تنفسی است که بیشتر از طریق تنفس هنگام صحبت از فردی به فرد دیگر منتقل می‌شود و در مکان‌های خلوت خلوت قدم بزنند؛ در این صورت نیازی نیست ماسک استفاده کند.

توصیه

تخصص بیماری‌های عفونی و گرمسیری با تاکید بر استفاده از ماسک در اماکن عمومی و پرزدحام به ویژه هنگام صحبت با دیگران گفت: پوشیدن ماسک برای مدت طولانی در مکان‌های خلوت توصیه نمی‌شود؛ این کار سطح اکسیژن خون را پایین می‌آورد و سلامت افراد را تحت تأثیر قرار می‌دهد. دکتر مسعود مردانی در گفت و گو با فارس ادامه داد: ماسک استفاده کند. کرونا بیماری تنفسی است که بیشتر از طریق تنفس هنگام صحبت از فردی به فرد دیگر منتقل می‌شود و در مکان‌های خلوت خلوت قدم بزنند؛ در این صورت نیازی نیست ماسک استفاده کند. کرونا بیماری تنفسی است که بیشتر از طریق تنفس هنگام صحبت از فردی به فرد دیگر منتقل می‌شود و در مکان‌های خلوت خلوت قدم بزنند؛ در این صورت نیازی نیست ماسک استفاده کند.

توصیه

استفاده دائم از ماسک سطح اکسیژن را کاهش می‌دهد

تخصص بیماری‌های عفونی و گرمسیری با تاکید بر استفاده از ماسک در اماکن عمومی و پرزدحام به ویژه هنگام صحبت با دیگران گفت: پوشیدن ماسک برای مدت طولانی در مکان‌های خلوت توصیه نمی‌شود؛ این کار سطح اکسیژن خون را پایین می‌آورد و سلامت افراد را تحت تأثیر قرار می‌دهد. دکتر مسعود مردانی در گفت و گو با فارس ادامه داد: ماسک استفاده کند. کرونا بیماری تنفسی است که بیشتر از طریق تنفس هنگام صحبت از فردی به فرد دیگر منتقل می‌شود و در مکان‌های خلوت نیازی به استفاده از ماسک نیست. وی تاکید کرد: همچنین هنگامی که افراد در محیط خلوت و تنها هستند، می‌توانند ماسک را از روی صورت بردارند. متأسفانه بسیاری از افراد در اتومبیل خود هنگامی که تنها هستند نیز از ماسک استفاده می‌کنند که این کار نیز به هیچ وجه ضرورتی ندارد.

توصیه

مصرف شکر شمارا پرخورتر می‌کند

بر اساس تازه ترین یافته‌ها، دانشمندان متوجه شدند که مصرف بیش از اندازه شکر، با خاموش کردن نورون مرتبط با احساس سیری، باعث پرخوری می‌شود. به دلیل اختلالاتی که شکر در نورون حس سیری ایجاد می‌کند، فرد بدون توجه، دچار پرخوری می‌شود. به گزارش باشگاه خبرنگاران، پژوهشگران برای بررسی آزمایشات خود، نوعی مگس به نام مگس میوه‌ای را انتخاب کردند؛ اگر چه عملکرد بدن مگس‌های میوه و انسان کاملاً متفاوت است اما شباهت‌هایی هم دارد. این حشرات الگوی ارزشمندی برای مطالعه جنبه‌های مختلف سلامت انسان هستند برای مثال بیش‌هایی را در مورد نحوه درمان پارکینسون، تشخیص سرطان یا رفع مشکلات مرتبط با کم خوابی ارائه می‌دهند. براین اساس مدارهای عصبی که مگس میوه‌ای به آنها تکیه کرده تا طعم قند را پردازش کند، شباهت زیادی با انسان دارد و به دانشمندان این امکان را می‌دهد با آزمایش بر روی این مگس‌ها به نتایج مشابه در انسان‌ها برسد.

توصیه

آسیب‌های روانی ویروس کرونا بر کودکان

یک متخصص مشاوره روانشناسی گفت: اخیراً با تغییر الگوی انتقال کرونا و مبتلا شدن کودکان به این بیماری، موجی از نگرانی‌ها بین خانواده‌ها ایجاد شده است، به طوری که برخی از والدین برای مراقبت از فرزندان خود به جای پرداختن به آموزش‌های «خودرابطه‌ی بهداشتی»، بچه‌ها را از محیط اطراف می‌ترسانند و ناخوشایسته تلاش می‌کنند ترس از تماس با اشیاء و دوستان را در آنها درونی سازی کنند. مریم داوودوندی، در گفتگو با مهر تصریح کرد: بازی فقط برای سرگرمی نیست بلکه بازی کردن جزئی مهم از زندگی و راهی برای رشد کودکان است. که خواب را از چشمان دانشمندان ربوده است. اکنون دانشمندان می‌گویند پاهای چسبناک گکو ممکن است پرده از اسرار غضروف برادرادامیر انگشتان چسبناک این خزنده کارزماتخیر الهام بخش اختراعات گسترده‌ای بوده است که از میان آنها می‌توان به نسل جدید لباس‌های شیبه به سوپرمن اشاره کرد که به سربازان ارتش یک کیم می‌کند تا از دیوارها بالا بروند. «دیوید بورس» دانشمند فیزیکی مکانیک از دانشگاه دلاور می‌گوید: هیچ چیزی در جهان مانند این [غضروف] وجود ندارد. این یک ماده خارق‌العاده است. ما از دهه ۱۹۳۰ در حال مطالعه آن هستیم و هنوز نمی‌دانیم که چه کاری انجام می‌دهد. با این حال، «بورس» و همکارانش برای شناخت بیشتر از غضروف گام برداشتند و این بدان معنی است که ما در حال پیشروی به سمت مهندسی یک کلاس از اتصالات مصنوعی عالی هستیم که به عملکرد واقعی غضروف نزدیک می‌شوند. غضروف یک بافت محکم و در عین حال انعطاف پذیر است که فضای بین استخوان‌ها را پر می‌کند و مانند کوسن عمل می‌کند و باعث می‌شود استخوان‌ها یکدیگر را نسانند. کاهش اصطکاک میان استخوان‌ها برای سلامت مفصل و دوری از دردهای مزمن مانند آرتروز، از وظایف مهم غضروف‌ها است. «بورس» می‌گوید: هنگامی که غضروف را بین می‌رود، شما نمی‌توانید راه بروید و درد شدیدی خواهید داشت. جامعه پژوهشی مدت‌هاست که به وظیفه مهم روان‌کنندگی غضروف در مفاصل توجه دارد، اما این سؤال که این ماده چگونه به این روان‌کاری دست می‌یابد، به شکل یک راز در دنیا علم باقی مانده است. یکی از فرضیات این است که مایع اصطکاک کم است، زیرا یک لایه نازک از مایع سینوویال بین سطوح غضروف وجود

شخصیت بسیاری مواجه خواهند شد. وی گفت: این طبق و سازگاری دو ویژگی منحصر بفرد در وجود فرد است که باعث می‌شود انسان در برابر محیط و تغییر شرایط، خود را وفق داده و با شرایط جدید به تعادل برسد.

توصیه

تخصص بیماری‌های عفونی و گرمسیری با تاکید بر استفاده از ماسک در اماکن عمومی و پرزدحام به ویژه هنگام صحبت با دیگران گفت: پوشیدن ماسک برای مدت طولانی در مکان‌های خلوت توصیه نمی‌شود؛ این کار سطح اکسیژن خون را پایین می‌آورد و سلامت افراد را تحت تأثیر قرار می‌دهد. دکتر مسعود مردانی در گفت و گو با فارس ادامه داد: ماسک استفاده کند. کرونا بیماری تنفسی است که بیشتر از طریق تنفس هنگام صحبت از فردی به فرد دیگر منتقل می‌شود و در مکان‌های خلوت خلوت قدم بزنند؛ در این صورت نیازی نیست ماسک استفاده کند. کرونا بیماری تنفسی است که بیشتر از طریق تنفس هنگام صحبت از فردی به فرد دیگر منتقل می‌شود و در مکان‌های خلوت خلوت قدم بزنند؛ در این صورت نیازی نیست ماسک استفاده کند.

شخصیت بسیاری مواجه خواهند شد. وی گفت: این طبق و سازگاری دو ویژگی منحصر بفرد در وجود فرد است که باعث می‌شود انسان در برابر محیط و تغییر شرایط، خود را وفق داده و با شرایط جدید به تعادل برسد.

توصیه

تخصص بیماری‌های عفونی و گرمسیری با تاکید بر استفاده از ماسک در اماکن عمومی و پرزدحام به ویژه هنگام صحبت با دیگران گفت: پوشیدن ماسک برای مدت طولانی در مکان‌های خلوت توصیه نمی‌شود؛ این کار سطح اکسیژن خون را پایین می‌آورد و سلامت افراد را تحت تأثیر قرار می‌دهد. دکتر مسعود مردانی در گفت و گو با فارس ادامه داد: ماسک استفاده کند. کرونا بیماری تنفسی است که بیشتر از طریق تنفس هنگام صحبت از فردی به فرد دیگر منتقل می‌شود و در مکان‌های خلوت خلوت قدم بزنند؛ در این صورت نیازی نیست ماسک استفاده کند. کرونا بیماری تنفسی است که بیشتر از طریق تنفس هنگام صحبت از فردی به فرد دیگر منتقل می‌شود و در مکان‌های خلوت خلوت قدم بزنند؛ در این صورت نیازی نیست ماسک استفاده کند.

شخصیت بسیاری مواجه خواهند شد. وی گفت: این طبق و سازگاری دو ویژگی منحصر بفرد در وجود فرد است که باعث می‌شود انسان در برابر محیط و تغییر شرایط، خود را وفق داده و با شرایط جدید به تعادل برسد.

توصیه

تخصص بیماری‌های عفونی و گرمسیری با تاکید بر استفاده از ماسک در اماکن عمومی و پرزدحام به ویژه هنگام صحبت با دیگران گفت: پوشیدن ماسک برای مدت طولانی در مکان‌های خلوت توصیه نمی‌شود؛ این کار سطح اکسیژن خون را پایین می‌آورد و سلامت افراد را تحت تأثیر قرار می‌دهد. دکتر مسعود مردانی در گفت و گو با فارس ادامه داد: ماسک استفاده کند. کرونا بیماری تنفسی است که بیشتر از طریق تنفس هنگام صحبت از فردی به فرد دیگر منتقل می‌شود و در مکان‌های خلوت خلوت قدم بزنند؛ در این صورت نیازی نیست ماسک استفاده کند. کرونا بیماری تنفسی است که بیشتر از طریق تنفس هنگام صحبت از فردی به فرد دیگر منتقل می‌شود و در مکان‌های خلوت خلوت قدم بزنند؛ در این صورت نیازی نیست ماسک استفاده کند.

شخصیت بسیاری مواجه خواهند شد. وی گفت: این طبق و سازگاری دو ویژگی منحصر بفرد در وجود فرد است که باعث می‌شود انسان در برابر محیط و تغییر شرایط، خود را وفق داده و با شرایط جدید به تعادل برسد.

توصیه

تخصص بیماری‌های عفونی و گرمسیری با تاکید بر استفاده از ماسک در اماکن عمومی و پرزدحام به ویژه هنگام صحبت با دیگران گفت: پوشیدن ماسک برای مدت طولانی در مکان‌های خلوت توصیه نمی‌شود؛ این کار سطح اکسیژن خون را پایین می‌آورد و سلامت افراد را تحت تأثیر قرار می‌دهد. دکتر مسعود مردانی در گفت و گو با فارس ادامه داد: ماسک استفاده کند. کرونا بیماری تنفسی است که بیشتر از طریق تنفس هنگام صحبت از فردی به فرد دیگر منتقل می‌شود و در مکان‌های خلوت خلوت قدم بزنند؛ در این صورت نیازی نیست ماسک استفاده کند. کرونا بیماری تنفسی است که بیشتر از طریق تنفس هنگام صحبت از فردی به فرد دیگر منتقل می‌شود و در مکان‌های خلوت خلوت قدم بزنند؛ در این صورت نیازی نیست ماسک استفاده کند.

شخصیت بسیاری مواجه خواهند شد. وی گفت: این طبق و سازگاری دو ویژگی منحصر بفرد در وجود فرد است که باعث می‌شود انسان در برابر محیط و تغییر شرایط، خود را وفق داده و با شرایط جدید به تعادل برسد.

توصیه

تخصص بیماری‌های عفونی و گرمسیری با تاکید بر استفاده از ماسک در اماکن عمومی و پرزدحام به ویژه هنگام صحبت با دیگران گفت: پوشیدن ماسک برای مدت طولانی در مکان‌های خلوت توصیه نمی‌شود؛ این کار سطح اکسیژن خون را پایین می‌آورد و سلامت افراد را تحت تأثیر قرار می‌دهد. دکتر مسعود مردانی در گفت و گو با فارس ادامه داد: ماسک استفاده کند. کرونا بیماری تنفسی است که بیشتر از طریق تنفس هنگام صحبت از فردی به فرد دیگر منتقل می‌شود و در مکان‌های خلوت خلوت قدم بزنند؛ در این صورت نیازی نیست ماسک استفاده کند. کرونا بیماری تنفسی است که بیشتر از طریق تنفس هنگام صحبت از فردی به فرد دیگر منتقل می‌شود و در مکان‌های خلوت خلوت قدم بزنند؛ در این صورت نیازی نیست ماسک استفاده کند.

شخصیت بسیاری مواجه خواهند شد. وی گفت: این طبق و سازگاری دو ویژگی منحصر بفرد در وجود فرد است که باعث می‌شود انسان در برابر محیط و تغییر شرایط، خود را وفق داده و با شرایط جدید به تعادل برسد.

توصیه

تخصص بیماری‌های عفونی و گرمسیری با تاکید بر استفاده از ماسک در اماکن عمومی و پرزدحام به ویژه هنگام صحبت با دیگران گفت: پوشیدن ماسک برای مدت طولانی در مکان‌های خلوت توصیه نمی‌شود؛ این کار سطح اکسیژن خون را پایین می‌آورد و سلامت افراد را تحت تأثیر قرار می‌دهد. دکتر مسعود مردانی در گفت و گو با فارس ادامه داد: ماسک استفاده کند. کرونا بیماری تنفسی است که بیشتر از طریق تنفس هنگام صحبت از فردی به فرد دیگر منتقل می‌شود و در مکان‌های خلوت خلوت قدم بزنند؛ در این صورت نیازی نیست ماسک استفاده کند. کرونا بیماری تنفسی است که بیشتر از طریق تنفس هنگام صحبت از فردی به فرد دیگر منتقل می‌شود و در مکان‌های خلوت خلوت قدم بزنند؛ در این صورت نیازی نیست ماسک استفاده کند.

شخصیت بسیاری مواجه خواهند شد. وی گفت: این طبق و سازگاری دو ویژگی منحصر بفرد در وجود فرد است که باعث می‌شود انسان در برابر محیط و تغییر شرایط، خود را وفق داده و با شرایط جدید به تعادل برسد.

توصیه

تخصص بیماری‌های عفونی و گرمسیری با تاکید بر استفاده از ماسک در اماکن عمومی و پرزدحام به ویژه هنگام صحبت با دیگران گفت: پوشیدن ماسک برای مدت طولانی در مکان‌های خلوت توصیه نمی‌شود؛ این کار سطح اکسیژن خون را پایین می‌آورد و سلامت افراد را تحت تأثیر قرار می‌دهد. دکتر مسعود مردانی در گفت و گو با فارس ادامه داد: ماسک استفاده کند. کرونا بیماری تنفسی است که بیشتر از طریق تنفس هنگام صحبت از فردی به فرد دیگر منتقل می‌شود و در مکان‌های خلوت خلوت قدم بزنند؛ در این صورت نیازی نیست ماسک استفاده کند. کرونا بیماری تنفسی است که بیشتر از طریق تنفس هنگام صحبت از فردی به فرد دیگر منتقل می‌شود و در مکان‌های خلوت خلوت قدم بزنند؛ در این صورت نیازی نیست ماسک استفاده کند.

شخصیت بسیاری مواجه خواهند شد. وی گفت: این طبق و سازگاری دو ویژگی منحصر بفرد در وجود فرد است که باعث می‌شود انسان در برابر محیط و تغییر شرایط، خود را وفق داده و با شرایط جدید به تعادل برسد.

توصیه

تخصص بیماری‌های عفونی و گرمسیری با تاکید بر استفاده از ماسک در اماکن عمومی و پرزدحام به ویژه هنگام صحبت با دیگران گفت: پوشیدن ماسک برای مدت طولانی در مکان‌های خلوت توصیه نمی‌شود؛ این کار سطح اکسیژن خون را پایین می‌آورد و سلامت افراد را تحت تأثیر قرار می‌دهد. دکتر مسعود مردانی در گفت و گو با فارس ادامه داد: ماسک استفاده کند. کرونا بیماری تنفسی است که بیشتر از طریق تنفس هنگام صحبت از فردی به فرد دیگر منتقل می‌شود و در مکان‌های خلوت خلوت قدم بزنند؛ در این صورت نیازی نیست ماسک استفاده کند. کرونا بیماری تنفسی است که بیشتر از طریق تنفس هنگام صحبت از فردی به فرد دیگر منتقل می‌شود و در مکان‌های خلوت خلوت قدم بزنند؛ در این صورت نیازی نیست ماسک استفاده کند.

شخصیت بسیاری مواجه خواهند شد. وی گفت: این طبق و سازگاری دو ویژگی منحصر بفرد در وجود فرد است که باعث می‌شود انسان در برابر محیط و تغییر شرایط، خود را وفق داده و با شرایط جدید به تعادل برسد.

توصیه

تخصص بیماری‌های عفونی و گرمسیری با تاکید بر استفاده از ماسک در اماکن عمومی و پرزدحام به ویژه هنگام صحبت با دیگران گفت: پوشیدن ماسک برای مدت طولانی در مکان‌های خلوت توصیه نمی‌شود؛ این کار سطح اکسیژن خون را پایین می‌آورد و سلامت افراد را تحت تأثیر قرار می‌دهد. دکتر مسعود مردانی در گفت و گو با فارس ادامه داد: ماسک استفاده کند. کرونا بیماری تنفسی است که بیشتر از طریق تنفس هنگام صحبت از فردی به فرد دیگر منتقل می‌شود و در مکان‌های خلوت خلوت قدم بزنند؛ در این صورت نیازی نیست ماسک استفاده کند. کرونا بیماری تنفسی است که بیشتر از طریق تنفس هنگام صحبت از فردی به فرد دیگر منتقل می‌شود و در مکان‌های خلوت خلوت قدم بزنند؛ در این صورت نیازی نیست ماسک استفاده کند.

شخصیت بسیاری مواجه خواهند شد. وی گفت: این طبق و سازگاری دو ویژگی منحصر بفرد در وجود فرد است که باعث می‌شود انسان در برابر محیط و تغییر شرایط، خود را وفق داده و با شرایط جدید به تعادل برسد.

توصیه

تخصص بیماری‌های عفونی و گرمسیری با تاکید بر استفاده از ماسک در اماکن عمومی و پرزدحام به ویژه هنگام صحبت با دیگران گفت: پوشیدن ماسک برای مدت طولانی در مکان‌های خلوت توصیه نمی‌شود؛ این کار سطح اکسیژن خون را پایین می‌آورد و سلامت افراد را تحت تأثیر قرار می‌دهد. دکتر مسعود مردانی در گفت و گو با فارس ادامه داد: ماسک استفاده کند. کرونا بیماری تنفسی است که بیشتر از طریق تنفس هنگام صحبت از فردی به فرد دیگر منتقل می‌شود و در مکان‌های خلوت خلوت قدم بزنند؛ در این صورت نیازی نیست ماسک استفاده کند. کرونا بیماری تنفسی است که بیشتر از طریق تنفس هنگام صحبت از فردی به فرد دیگر منتقل می‌شود و در مکان‌های خلوت خلوت قدم بزنند؛ در این صورت نیازی نیست ماسک استفاده کند.

شخصیت بسیاری مواجه خواهند شد. وی گفت: این طبق و سازگاری دو ویژگی منحصر بفرد در وجود فرد است که باعث می‌شود انسان در برابر محیط و تغییر شرایط، خود را وفق داده و با شرایط جدید به تعادل برسد.

توصیه

تخصص بیماری‌های عفونی و گرمسیری با تاکید بر استفاده از ماسک در اماکن عمومی و پرزدحام به ویژه هنگام صحبت با دیگران گفت: پوشیدن ماسک برای مدت طولانی در مکان‌های خلوت توصیه نمی‌شود؛ این کار سطح اکسیژن خون را پایین می‌آورد و سلامت افراد را تحت تأثیر قرار می‌دهد. دکتر مسعود مردانی در گفت و گو با فارس ادامه داد: ماسک استفاده کند. کرونا بیماری تنفسی است که بیشتر از طریق تنفس هنگام صحبت از فردی به فرد دیگر منتقل می‌شود و در مکان‌های خلوت خلوت قدم بزنند؛ در این صورت نیازی نیست ماسک استفاده کند. کرونا بیماری تنفسی است که بیشتر از طریق تنفس هنگام صحبت از فردی به فرد دیگر منتقل می‌شود و در مکان‌های خلوت خلوت قدم بزنند؛ در این صورت نیازی نیست ماسک استفاده کند.

شخصیت بسیاری مواجه خواهند شد. وی گفت: این طبق و سازگاری دو ویژگی منحصر بفرد در وجود فرد است که باعث می‌شود انسان در برابر محیط و تغییر شرایط، خود را وفق داده و با شرایط جدید به تعادل برسد.

توصیه

تخصص بیماری‌های عفونی و گرمسیری با تاکید بر استفاده از ماسک در اماکن عمومی و پرزدحام به ویژه هنگام صحبت با دیگران گفت: پوشیدن ماسک برای مدت طولانی در مکان‌های خلوت توصیه نمی‌شود؛ این کار سطح اکسیژن خون را پایین می‌آورد و سلامت افراد را تحت تأثیر قرار می‌دهد. دکتر مسعود مردانی در گفت و گو با فارس ادامه داد: ماسک استفاده کند. کرونا بیماری تنفسی است که بیشتر از طریق تنفس هنگام صحبت از فردی به فرد دیگر منتقل می‌شود و در مکان‌های خلوت خلوت قدم بزنند؛ در این صورت نیازی نیست ماسک استفاده کند. کرونا بیماری تنفسی است که بیشتر از طریق تنفس هنگام صحبت از فردی به فرد دیگر منتقل می‌شود و در مکان‌های خلوت خلوت قدم بزنند؛ در این صورت نیازی نیست ماسک استفاده کند.

شخصیت بسیاری مواجه خواهند شد. وی گفت: این طبق و سازگاری دو ویژگی منحصر بفرد در وجود فرد است که باعث می‌شود انسان در برابر محیط و تغییر شرایط، خود را وفق داده و با شرایط جدید به تعادل برسد.

توصیه

تخصص بیماری‌های عفونی و گرمسیری با تاکید بر استفاده از ماسک در اماکن عمومی و پرزدحام به ویژه هنگام صحبت با دیگران گفت: پوشیدن ماسک برای مدت طولانی در مکان‌های خلوت توصیه نمی‌شود؛ این کار سطح اکسیژن خون را پایین می‌آورد و سلامت افراد را تحت تأثیر قرار می‌دهد. دکتر مسعود مردانی در گفت و گو با فارس ادامه داد: ماسک استفاده کند. کرونا بیماری تنفسی است که بیشتر از طریق تنفس هنگام صحبت از فردی به فرد دیگر منتقل می‌شود و در مکان‌های خلوت خلوت قدم بزنند؛ در این صورت نیازی نیست ماسک استفاده کند. کرونا بیماری تنفسی است که بیشتر از طریق تنفس هنگام صحبت از فردی به فرد دیگر منتقل می‌شود و در مکان‌های خلوت خلوت قدم بزنند؛ در این صورت نیازی نیست ماسک استفاده کند.

شخصیت بسیاری مواجه خواهند شد. وی گفت: این طبق و سازگاری دو ویژگی منحصر