



تاریخ	۳۰
مرداد	
۱۳۹۹	
پنجشنبه	

ضرب‌المثل‌های جهان

غایب همیشه مورد سرزنش قرار می‌گیرد

لهستانی

صفحه	۶
شماره	
۲۸۷۱	
سال	بیست و ششم

سلامت



دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت اعلام کرد؛ علائم گوارشی کووید ۱۹ را بشناسیم



مشکلات گوارشی اسهال، تهوع، استفراغ، علاوه بر علائم تنفسی و تب در بیماران مبتلا به کرونا مشاهده می‌شود. به گزارش سیناپرس، دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت در گزارشی به علائم کووید ۱۹ اشاره و اعلام کرد: اسهال معمولاً در افراد مبتلا به کووید-۱۹ رخ می‌دهد. در مقاله منتشر شده در مجله گاستروانترولوژی آمریکا، مطالعه‌ای بر روی ۲۰۶ بیمار مبتلا به شکل خفیف کووید-۱۹ انجام گرفته است. ۴۸ نفر از این افراد فقط علائم گوارشی و ۶۹ نفر دیگر هر دو علائم گوارشی و تنفسی را داشتند. از مجموع این ۱۱۷ نفر که دارای علائم گوارشی بودند، ۱۹٫۴ درصد اسهال را به عنوان اولین علامت بیماری خود تجربه کرده‌اند. برای اکثر افراد، اسهال به معنی افزایش دفعات دفع و یا شل شدن قوام مدفوع است. در تعاریف پزشکی، دفعات حرکات روده که منجر به دفع می‌شود به طور متوسط سه بار در روز است. با این حال، اسهال، افزایش وزن مدفوع به میزان بالاتر از ۳۰۰ گرم در روز تعریف می‌شود که عمدتاً به دلیل آب اضافی سبب می‌شود تا ۸۵-۶۰ درصد از ماده مدفوع را آب تشکیل بدهد. به این ترتیب، اسهال واقعی از بیماری‌هایی که باعث افزایش حرکات روده (اجابت مزاج) یا بی‌اختیاری می‌شود، متمایز می‌گردد. اسهال می‌تواند منجر به کم آبی و از دست دادن مواد معدنی بدن شود.

دلایل متعددی برای رخداد اسهال وجود دارد. اسهال ممکن است به دلیل عفونت، داروها و یا طی درمان رخ دهد. میزان اثر نوع رژیم غذایی برای بهبود اسهال، بستگی به علت و شدت مشکل دارد. البته تحمل افراد به مواد غذایی متفاوت است.

نکات مفید تغذیه‌ای در کنترل اسهال

برخی مواد غذایی سریع‌تر از دستگاه گوارش عبور می‌کنند و سبب بدتر شدن اسهال می‌شوند. در زمان اسهال باید از مصرف این دسته از مواد خودداری کرد:

غذاهای چرب؛ غذاهای سرخ کرده و یا حاوی چربی بالا و سس‌ها می‌توانند علائم اسهال را بدتر کنند.

لبنیات و مشتقات آن؛ در زمان اسهال روده‌ها نسبت به لبنیات حساس می‌شوند؛ بنابراین توصیه می‌شود از مصرف شیر و مشتقات آن مانند پنیر، کره و بستنی در طول دوره اسهال خودداری شود (مصرف ماست به‌ویژه ماست پروبیوتیک و دوغ استثنا است).

قهوه و نوشیدنی‌های کافئین دار؛ کافئین و شکلات؛ این نوشیدنی‌ها و تنقلات سبب از دست رفتن آب بدن می‌شوند و در شرایط اسهال که مقادیر زیادی آب و الکترولیت همراه با مدفوع شل دفع می‌شود، مصرف این نوشیدنی‌ها سبب بدتر شدن شرایط بیمار و دهیدراته شدن او می‌شود.

شیرین‌کننده‌های مصنوعی و سوربیتول؛ این شیرین‌کننده‌ها اثرات روان‌کنندگی دستگاه گوارش (ملین) دارند بنابراین این از مصرف هرگونه شیرین‌کننده مانند آبنبات، نوشابه‌ها، آدامس شیرین و سایر مواد غذایی شیرین باید خودداری کرد.

مواد غذایی نفاخ؛ میوه‌ها و سبزی‌ها برای حفظ سلامت لازم هستند اما زمان اسهال باید از برخی مواد که ایجاد گاز فراوان در دستگاه گوارش می‌کنند پرهیز کرد. میوه‌ها و سبزی‌هایی همچون انواع کلم و گل کلم، بروکلی، حبوبات و غذاهای پرچاشنی تا زمان بهبود نباید مصرف شوند. همچنین از مصرف میوه و آب میوه با اثر ملین‌کنندگی مانند آلو، انجیر و آب آلو نیز باید اکیداً خودداری شود. غذاهای مانده و کهنه؛ از غذاهای مانده که ممکن است آلوده و یا لکه دار باشند مانند غذایی که مدت زیادی در خارج از یخچال مانده است و یا بطور نامناسبی نگهداری شده است باید اجتناب کرد. از مصرف غذای رستوران‌ها، فست فودی‌ها و غذاهای خیابانی نیز باید اجتناب کرد.

مواد غذایی مناسب برای زمان اسهال

موز؛ موز رسیده به دلیل داشتن املاح مفید به‌ویژه پتاسیم، به تأمین الکترولیت‌های از دست رفته در طول اسهال کمک می‌کند. همچنین موز حاوی فیبرهای محلول در آب بنام پکتین بوده که سبب جذب مایعات داخل روده‌ها می‌شود. همچنین برخی ترکیبات موجود در موز خاصیت پره‌بیوتیکی داشته و سبب رشد باکتری‌های مفید داخل روده بزرگ می‌شود.

برنج؛ برنج سفید به راحتی در دستگاه گوارش هضم شده و به روده‌های پرکار در زمان اسهال استراحت می‌دهد. همچنین برنج سبب قوام دهی به مدفوع شل می‌شود.

سس سیب، سیب پخته، کمپوت سیب بدون شکر (APPLE SAUCE)؛ سبب منبع بسیار خوب پکتین است. فیبر بسیار زیادی که در سبب خام وجود دارد هضم آن را برای روده‌ها دشوار می‌سازد ولی زمانی که پخته می‌شود، دستگاه گوارش به راحتی آن را هضم می‌کند. این شکل از سیب فواید زیادی از لحاظ تأمین مواد مغذی و ایجاد احساس بهتری در زمان اسهال دارد. البته در صورت ابتلا به سندرم روده تحریک پذیر، مصرف کمپوت سیب بهتر است توصیه نشود.

نان تست، برشته؛ در زمان اسهال، مصرف نان سفید بهتر از نان

بررسی می‌شود. محققان دانشگاه وین می‌گویند ۱۰ نمونه می‌تواند به‌صورت هم‌زمان آزمایش شوند. اگر نتیجه مثبت باشد نمونه‌ها دوباره به‌صورت جداگانه تجزیه و تحلیل می‌شوند. مایکل واگنر، میکروبیولوژیست و مدیر گروه تحقیق دانشگاه وین می‌گوید: در یک مطالعه مقدماتی در فصل بهار که در آن ۵۱۰۰ دانش‌آموز و معلم در وین مورد آزمایش قرار گرفتند، روش غرغره نتایج قابل‌مقایسه‌ای با نمونه‌برداری از حلق داشت. غرغره کردن یک محلول برای کودکان بسیار خوش‌آیندتر و قابل کنترل‌تر است. حتی دانش‌آموزان پیش‌دبستانی هم در ۸۰ درصد موارد نمونه‌های عالی تحویل دادند.

واگنر تأکید می‌کند: هر کسی که می‌تواند غرغره کند می‌تواند این نمونه‌گیری را انجام دهد.

به عقیده او روش غرغره امکانات جدیدی برای نمونه‌گیری در اختیار پژوهشگران قرار می‌دهد.

متخصصان دانشگاه وین می‌گویند در آینده می‌توان این آزمایش را در خانه انجام داد. از نظر آنها دریافت یک بسته حاوی وسایل لازم برای انجام آزمایش قابل تصور است. نمونه‌ها هم می‌توان در بسته‌بندی به یک مکان جمع‌آوری و ارسال به آزمایشگاه تحویل داد.

واگنر تأکید دارد: ما خودمان را به عنوان رقیب ارائه‌دهندگان تجاری تست‌های کرونا نمی‌بینیم.

روشی که متخصصان دانشگاه وین ابداع کردند بیشتر برای انجام آزمایش میان گروه‌های پرخطر در سیستم آموزش و پرورش یا پروژه‌های تحقیقاتی در نظر گرفته شده است. وزیر آموزش و پرورش اتریش نیز تأکید کرده که مقامات بهداشتی این کشور، روش جدید آزمایش را به عنوان مکمل تست‌های کلاسیک کرونا در نظر گرفتند.

به کارگیری این روش در آلمان نیز در حال بررسی است. در حال حاضر در شهر کلن نیز محلولی در حال آزمایش است که اگر نتیجه غرغره آن به اندازه نمونه‌برداری از حلق قابل اطمینان باشد، می‌تواند در موارد بسیاری جایگزین نمونه‌برداری شود.

با این حال انستیتو روبرت کخ (RKI) آلمان تا کنون تمایلی به استفاده از این روش برای یافتن افراد آلوده به ویروس کرونا نداشته است.

سخنگوی این موسسه گفته است حساسیت این روش برای یافتن ویروس به طور کل پایین‌تر از یک نمونه‌برداری خوب است.

یافته‌های یک پژوهش بین‌المللی نشان داد؛

رطوبت هوا، انتقال ویروس کرونا را سرعت می‌بخشد

اطراف به‌ویژه هنگام تبخیر در نظر گرفته شده است. محاسبات انجام‌شده توسط این مدل، تأثیر مهم و غافلگیرکننده هوای مرطوب را نشان می‌دهد. بر این اساس، رطوبت بالا می‌تواند طول عمر قطرات متوسط را تا ۲۳ برابر افزایش دهد.

قطرات خارج‌شده از دهان انسان هنگام تنفس طبیعی دارای طیف وسیعی از اندازه هستند، از حدود یک‌دهم میکرون تا ۱۰۰۰ میکرون. برای مقایسه، می‌توان به این نکته توجه کرد که موی انسان، قطری حدود ۷۰ میکرون دارد. این در حالی است که یک‌دوره کروناویروس معمولی کمتر از یک‌دهم میکرون است؛ اما به‌طور کلی، معمول‌ترین قطرات بازدم حدود ۵۰ تا ۱۰۰ میکرون قطر دارند.

طبق یافته‌های این تحقیق، رطوبت بر سرنوشت قطرات بازدم تأثیر می‌گذارد، زیرا هوای خشک می‌تواند تبخیر طبیعی را تسریع کند.

بر این اساس، در هوایی با رطوبت نسبی ۱۰۰ درصد، شبیه‌سازی‌ها نشان دادند که قطرات بزرگ‌تر که ۱۰۰ میکرون قطر دارند، تقریباً ۶ فوت دورتر از منبع بازدم به زمین می‌رسند و قطرات دارای قطر کمتر با قطر حدود ۵۰ میکرون می‌توانند در هوای بسیار مرطوب به‌اندازه ۵ متر یا حدود ۱۶ فوت حرکت کنند. این در حالی است که در هوای با رطوبت کم، انتشار کند می‌شود. برای در رطوبت نسبی ۵۰ درصد، هیچ کدام از قطرات ۵۰ میکرونی فراتر از ۳٫۵ متر طی نکند. طبق این نتایج، اگر بار ویروسی موجود در قطرات ترش‌ری می‌تواند با حجم در نظر بگیریم، تقریباً ۷۰ درصد ویروس‌ها طی هر سرفه شخص بیمار روی زمین می‌افتند.

همه این‌ها حکایت از آن دارد که حفظ فاصله فیزیکی از طریق کاهش رسوب قطرات بر روی افراد و از طریق کاهش احتمال استنشاق ذرات معلق در هوای نزدیک به منبع عفونی، می‌تواند انتشار بیماری کووید-۱۹ و بیماری‌های مشابه آن را به میزان قابل‌توجهی از بین ببرد. قابل ذکر است این یافته‌های علمی پژوهشی در نشریه Physics of Fluids منتشر شده‌اند.

چرا هنوز کرونا می‌تواند قربانی بگیرد؟

بدترین اشتباهی که درباره ماسک‌ها هنوز انجام می‌دهیم

کارشناسان عقیده دارند که برداشتن ماسک در زمان صرف غذا مانعی ندارد؛ ولی تا لحظاتی که غذا روی میز نیامده و هنوز پیش خدمت در کمتر از ۱ متری ما حضور دارد نباید از ماسک زدن خسته شویم. سازمان بهداشت جهانی توصیه می‌کند که پیش خدمت‌های همه رستوران‌ها از ماسک استفاده کنند. این موضوع درصد زیادی از احتمال ابتلای پیش‌خدمت‌ها به کرونا و ناقل بودنشان را کاهش می‌دهد؛ اما این درصد هیچ‌گاه به صفر نمی‌رسد؛ بنابراین هنوز هم امکان انتقال کرونا از شما به آنها و برعکس وجود دارد.

ما قبل از صرف غذا، دست‌هایمان را می‌شویم. ما با دست‌های تمیز، ماسک آلوده خود را از روی صورت بر می‌داریم. برداشتن ماسک به معنای آلوده شدن دوباره دست‌هایمان است. حالا با این ماسک آلوده چه می‌کنیم؟ ما این ماسک آلوده را یا به پایین صورتمان می‌زنیم یا آن را برداشته و داخل کیف می‌گذاریم تا دوباره استفاده کنیم. اگر می‌خواهیم آن را دوباره استفاده کنیم، قبل از اینکه داخل کیف بگذاریم ماسک را ضدعفونی کنیم سپس دست‌های خود را استریل نماییم. با این همه ماسک پایین صورت به هیچ وجه بهداشتی نیست و در واقع ویروس‌هایی که تا آن لحظه اجازه ورود نداشتند در نزدیکی‌ترین فاصله با دهان و بینی قرار می‌گیرند و به راحتی وارد بدن می‌شوند.

کارشناسان معتقدند که بی‌توجهی به همین نکات ریز است که به ویروس کرونا اجازه می‌دهد هنوز هم قربانی بگیرد. پس رعایت پروتکل‌های بهداشتی نه؛ بلکه درست رعایت نکردن آنها است که باعث موج دوم کرونا در جهان شده است.



متخصصان علوم پزشکی در دانشگاه وین اتریش روش جدیدی برای یافتن ویروس‌های کرونا در حفره دهان و حلق شناسایی کردند.

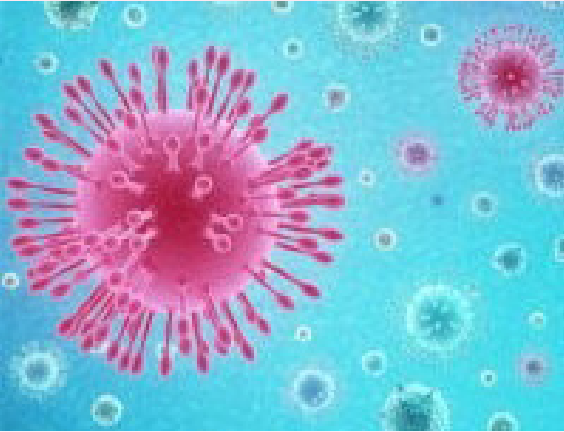
به گزارش دویچه‌وله، آنها محلولی تهیه کردند که با غرغره کردن آن می‌توان ذرات ویروس را پیدا کرد. این روش قرار است در مدارس استفاده شود.

متخصصان دانشگاه وین تصمیم دارند با انجام مطالعه‌ای از پاییز، گزارشی در مورد ویروس کرونا در مدارس اتریش تهیه کنند. آنها روش جدیدی ابداع کردند که بسیار ساده‌تر از روش‌های پیشین نمونه‌برداری برای تست ویروس کروناست.

در این روش به جای نمونه‌برداری از حلق برای تست کرونا، محلولی در حفره دهان غرغره می‌شود. برای انجام این مطالعه، گروهی متشکل از ۱۵ هزار دانش‌آموز و ۱۲۰۰ معلم از ۲۵۰ مدرسه اتریش هر سه هفته یکبار برای بررسی علائم احتمالی ابتلا به کرونا آزمایش می‌شوند.

متخصصان دانشگاه وین برای انجام این آزمایشگاه‌ها از محلولی که خود تهیه کرده و اوایل تابستان دقت و کارایی آن را آزمایش کردند، استفاده می‌کنند.

این محلول یک ترکیب نمکی ویژه است که باید برای مدت یک دقیقه غرغره شود تا ذرات حفره دهان و حلق وارد آن شود. محلول نمونه‌برداری شده سپس برای یافتن ذرات ژنتیکی ویروس در آزمایشگاه استفاده می‌کنند.



یافته‌های یک پژوهش که توسط محققان آمریکایی انجام شده است، نقش مؤثر رطوبت هوا در انتقال ویروس کرونا در هوا را نشان می‌دهد و لزوم توجه به فاصله اجتماعی را بیش‌ازپیش گوشزد می‌کند.

به گزارش سیناپرس، امروزه همگی می‌دانیم که کروناویروس جدیدی که باعث بیماری کووید-۱۹ می‌شود، می‌تواند از طریق فعالیت‌های طبیعی تنفسی مانند نفس کشیدن، صحبت کردن و سرفه پخش شود، اما هنوز درباره چگونگی انتقال ویروس از طریق هوا اطلاعات چندانی در دست نیست.

اما دانشمندان دانشگاه میسوری آمریکا در پژوهش اخیر خود در حوزه فیزیک سیالات، در مورد چگونگی تأثیر جریان هوا و جریان مایعات بر قطرات بازدم انسانی که حاوی ویروس هستند، به مطالعه پرداخته‌اند. آنها مدلی را توسعه داده‌اند که قادر است توصیف دقیق‌تری از تلاطم هوا را که بر مسیر قطره بازدم تأثیر می‌گذارد، ارائه دهد.

در این تحقیق نتها حمل قطرات از طریق هوا بلکه تعامل آنها با محیط



دست‌هایمان را بشویم و ماسک بزنیم؛ اگر همگی این موارد را رعایت می‌کنیم پس چرا هنوز کرونا می‌تواند قربانی بگیرد؟

به گزارش ایرنا زندگی، سازمان بهداشت جهانی نیویورک گزارشی‌هایی منتشر کرده است که می‌گوید، موج دوم کرونا از مکان‌های عمومی مانند رستوران‌ها و مراکزهای خرید بزرگ شروع شد. سازمان بهداشت جهانی نیویورک از اینکه مردم بلافاصله بعد از نشستن پشت میز رستوران‌ها ماسک خود را در می‌آورند اظهار نگرانی کرد. در واقع باید بدانیم، بعد از سفارش دادن غذا، کرونا بی‌اثر نمی‌شود که ماسک‌مان را بر می‌داریم.