

نعمت صحت به از ثروت است

انگلیسی



آن چه باید درباره انگلستان کویدی بدانید

انجام شد، هفت کودک با علائم دردناکی شبیه به سرمازدگی انگلستان پا مورد بررسی قرار گرفتند. متخصصان یک نمونه بیوپسی کوچک از انگلستان برداشتند و ذرات ویروس کرونا را در سلول‌های رگ‌های خونی کوچک مشاهده کردند. این قوی‌ترین شواهدی بود که نشان می‌داد ویروس کرونا می‌تواند به طور مستقیم مسئول این علائم باشد.

مجموعه علائم انگلستان کویدی

تاکنون علائم زیر در کسانی که انگلستان کویدی را تجربه کرده‌اند مشاهده شده است: برجستگی‌های ملایم قرمز یا بنفش روی دست‌ها یا انگلستان پا تاول‌های کوچک روی سینه و پشت احساس سوزش در انگلستان که اغلب با درد و حساس شدن انگلستان همراه است در موارد معدودی، حلقه‌های رنگی کوچکی در کف پا یا انگلستان شست مشاهده شده است هیچ کس به طور دقیق نمی‌داند چرا ویروس کرونا ممکن است باعث بروز عوارضی شبیه سرمازدگی شود اما در صورتی که این علائم را مشاهده کردید نگران نشوید.

دکتر لیندی فاکس، متخصص پوست از سانفرانسیسکو می‌گوید: خبر خوب این است که مشاهده انگلستان کویدی معمولاً نشانه خوبی است که می‌گوید بدن شما ویروس کرونا را مشاهده کرده و درحال نشان دادن واکنش ایمنی خوبی به آن است و شما به احتمال زیاد بیماری‌تان بهبود خواهد یافت.

محتاط باشید اما نگران نشوید

متخصصان پوست آمریکا طی شش ماه گذشته سعی در درک انگلستان کویدی داشته‌اند و هنوز در این زمینه کاملاً مطمئن نیستند. در چند ماه گذشته چند مطالعه متناقض در این باره انجام شده است. چند مورد نشان‌دهنده ارتباط بین انگلستان کویدی و بیماری کویدی ۱۹ بوده و مواردی نیز این ارتباط را رد کرده‌اند.

افزون بر این، هنوز در این باره که آیا افراد مبتلا به انگلستان کویدی واقعاً آلوده به ویروس کرونا هستند یا خیر تردید وجود دارد. به نظر می‌رسد به شواهد و تجزیه و تحلیل علمی بیشتری نیاز است. افزون بر این، در بیشتر موارد ابتلای کودکان به انگلستان کویدی، علائم پس از حدود ۲-۳ هفته از بین رفته‌اند. دکتر رکانا دانشجو متخصص پوست و کارشناس بالینی از موسسه پوست استنفورد می‌گوید: ما همچنان در تلاش هستیم تا رابطه دقیق بین انگلستان کویدی و ویروس را با در نظر گرفتن این که آیا این افراد واقعاً آلوده به عفونت هستند یا در مقابل عفونت ایمنی کسب کرده‌اند دریابیم.

علل دیگری نیز برای سرمازدگی انگلستان وجود دارد، بنابراین ما به افراد توصیه می‌کنیم درصورت مشاهده این علائم پوستی به پزشک مراقبت‌های اولیه یا متخصص پوست مراجعه کنند.

مضرات خوابیدن با موهای مرطوب

مهیای می‌شود. اصطلاحک بالش نمناک با این موهای شکننده به موهای شما آسیب می‌رساند.

سرماخوردگی: دمای بدن در طول شب نسبت به دمای آن در طول روز کاهش پیدا می‌کند و همان‌طور که قبلاً هم ذکر شد رختن به رختخواب با موهای مرطوب باعث افت بیشتر این دما می‌شود و زمینه را برای بروز سرماخوردگی فراهم می‌کند. نتایج تحقیقات گوناگون نشان داده پایین آمدن دمای مرکزی بدن، پاسخ سیستم ایمنی به سرماخوردگی را تضعیف می‌کند. آکنه و مشکلات پوستی: ترکیب رطوبت و گرما محیط خوبی برای رشد سریع باکتری‌ها فراهم می‌کند. درواقع رطوبت و گرمای سر شما بالش نمناک را به بستری بسیار مناسب برای رشد باکتری‌ها و قارچ‌ها تبدیل می‌کند.

این شرایط می‌تواند از رویالشی هم عبور کند و درنتیجه شستن روزانه رویالشی هم کمکی به برطرف شدن آن نمی‌کند. خوابیدن روی بالشی که به محل زندگی و رشد باکتری‌ها تبدیل شده است می‌تواند بروز آکنه و دیگر حساسیت‌های پوستی را به دنبال داشته باشد.

ریزش مو: رختن به رختخواب با موهای مرطوب می‌تواند منجر به ریزش مو و به‌طور خاص بروز کچلی قارچی شود. کچلی قارچی نوعی عفونت قارچی است که در شرایط گرم و مرطوب ایجاد می‌شود. این عفونت بسیار مسری است و خارش وحشتناک پوست و ریزش مو را به همراه دارد.

آیا افرادی که قبلاً واکسن آنفلوآنزا دریافت کردند باز هم نیاز به واکسن دارند؟



واکسن آنفلوآنزا عوارض جانبی دارد

با توجه به این که واکسن‌ها نسخه ضعیف‌شده یا کشته شده آن بیماری هستند که باعث می‌شود بدن آنتی‌بادی آن را تولید کند و در برابر آن مقاوم شود بعضاً عوارض جانبی را نیز با خود به‌همراه دارد که واکسن آنفلوآنزا نیز از آن مستثنا نیست.

به گزارش آنا، گسترش کرونا و غیرقابل پیش‌بینی بودن این ویروس باعث شده تا توجه به برخی از اقدامات درمانی بیش از پیش مورد توجه قرار گیرد که یکی از این موارد مربوط به واکسن آنفلوآنزا است.

چرا دریافت واکسن آنفلوآنزا مهم است؟

آنفلوآنزا دارای علائم مشابهی با کووید-۱۹ دارد و می‌تواند در موارد ابتلا سیستم دفاعی بدن را به شدت تضعیف کرده و به آن آسیب برساند. از آنجایی که مشخص نیست ترکیب آنفلوآنزا با کرونا چه خطری را برای سلامت افراد به‌دنبال خواهد داشت لذا توصیه می‌شود افراد حداکثر تا اواخر مهر ماه نسبت به دریافت این واکسن اقدام کنند تا با آغاز شیوع آنفلوآنزا مراکز درمانی همزمان درگیر دو بیماری با علائم مشابه نباشند.

آیا افرادی که قبلاً واکسن آنفلوآنزا دریافت کردند باز هم نیاز به واکسن دارند؟

ویروس آنفلوآنزا از انواع ویروس‌هایی است که جهش می‌یابد و هر ساله واکسن جدیدی از آن ساخته می‌شود و لذا افرادی که در سال‌های گذشته این واکسن را دریافت می‌کنند باید برای پیشگیری از ابتلای به آن مجدد این ویروس را دریافت کنند.

چه کسانی باید واکسن آنفلوآنزا دریافت کنند؟

با توجه به وضعیت شیوع کرونا و احتمال آسیب‌های خطرناک ناشی از ترکیب دو ویروس کرونا و آنفلوآنزا توصیه می‌شود همه افراد این واکسن را دریافت کنند اما اولویت با افراد مسن، دارای بیماری‌های زمینهای و کودکان است.

بسیاری از افراد عادت به حمام شبانه دارند و به دنبال آن با موهای مرطوب به رختخواب می‌روند؛ اما این عادت با برخی عوارض سلامت همراه است که در ادامه شما را با آنها آشنا می‌کنیم.

شوره و خارش پوست سر: به گزارش روزنامه جام جم، معمولاً ما شامپویی خود را عامل تحریک و خارش پوست سر می‌دانیم؛ اما دلیل این احساس ناراحت‌کننده ممکن است رختن به رختخواب با موهای مرطوب باشد. این احتمال وجود دارد که بیماری‌های پوست سر مانند شوره، با خوابیدن روی بالش مرطوب ایجاد شود. وقتی با موهای خیس می‌خوابیم، محیط گرم و مرطوبی که ایجاد می‌شود، می‌تواند رشد باکتری‌ها را افزایش دهد.

سررد: اگر با موهای مرطوب به رختخواب بروید، احتمال دارد صبح با سردرد از خواب بیدار شوید. برخی کارشناسان مراقبت از مو می‌گویند خوابیدن با موهای مرطوب دمای بدن را پایین می‌آورد و باعث سردرد می‌شود؛ زیرا بدن شما تلاش می‌کند خودش را گرم کند.

کارشناسان دیگری نیز معتقدند مرطوب بودن موها در طول شب می‌تواند باعث ایجاد درد در بدن شود و حتی در خواب شما اختلال ایجاد کند. شکستن موها: موهای مرطوب در شکننده‌ترین و آسیب‌پذیرترین حالت خود قرار دارند. به همین دلیل خوابیدن با موهای مرطوب می‌تواند به فولیکول‌های مو آسیب برساند. موهای مرطوب نسبت به موهای خشک بسیار راحت‌تر شکسته می‌شوند و درنتیجه زمینه ایجاد موخوره در آنها

واکسن‌ها نسخه ضعیف‌شده یا کشته شده یک بیماری هستند که باعث می‌شود بدن آنتی‌بادی آن را تولید کند و در برابر آن مقاوم شود بعضاً عوارض جانبی را نیز با خود به‌همراه دارد که واکسن آنفلوآنزا نیز از آن مستثنا نیست.

به گزارش آنا، گسترش کرونا و غیرقابل پیش‌بینی بودن این ویروس باعث شده تا توجه به برخی از اقدامات درمانی بیش از پیش مورد توجه قرار گیرد که یکی از این موارد مربوط به واکسن آنفلوآنزا است.

چرا دریافت واکسن آنفلوآنزا مهم است؟

آنفلوآنزا دارای علائم مشابهی با کووید-۱۹ دارد و می‌تواند در موارد ابتلا سیستم دفاعی بدن را به شدت تضعیف کرده و به آن آسیب برساند. از آنجایی که مشخص نیست ترکیب آنفلوآنزا با کرونا چه خطری را برای سلامت افراد به‌دنبال خواهد داشت لذا توصیه می‌شود افراد حداکثر تا اواخر مهر ماه نسبت به دریافت این واکسن اقدام کنند تا با آغاز شیوع آنفلوآنزا مراکز درمانی همزمان درگیر دو بیماری با علائم مشابه نباشند.

آیا افرادی که قبلاً واکسن آنفلوآنزا دریافت کردند باز هم نیاز به واکسن دارند؟

ویروس آنفلوآنزا از انواع ویروس‌هایی است که جهش می‌یابد و هر ساله واکسن جدیدی از آن ساخته می‌شود و لذا افرادی که در سال‌های گذشته این واکسن را دریافت می‌کنند باید برای پیشگیری از ابتلای به آن مجدد این ویروس را دریافت کنند.

چه کسانی باید واکسن آنفلوآنزا دریافت کنند؟

با توجه به وضعیت شیوع کرونا و احتمال آسیب‌های خطرناک ناشی از ترکیب دو ویروس کرونا و آنفلوآنزا توصیه می‌شود همه افراد این واکسن را دریافت کنند اما اولویت با افراد مسن، دارای بیماری‌های زمینهای و کودکان است.

خطرناک باشد؛ یعنی هم آموزش با حضور محدود افراد باید صورت بگیرد و می‌شود از ۵۰ درصد ظرفیت مدارس استفاده کرد و موارد حضوری را برای دروس اصلی و مهارت‌ها نگه داشت. اگر تعداد موارد بیش از ۱۰۰ در هر صد هزار نفر در هفته باشد یا میزان تست per مثبت یا بیماران شبه کووید مراجعه کننده به درمانگاه‌ها بیش از ۱۰ درصد باشد آموزش تا اطلاع ثانوی باید کاملاً مجازی باشد.

استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت: این سه عامل تعیین کننده را باید هر دو هفته یک بار سنجش کنیم و اگر موارد کووید قطعی یا محتمل یا شبه کووید طی ۲۸ روز شیب نزولی داشته باشند، می‌شود مدارس را بازگشایی کرد و بر اساس آن تصمیم گرفت. البته باید این حالت‌ها انعطاف‌پذیر باشند و این‌طور نیست که سه وضعیت بازگشایی کامل، حضور کامل یا ترکیبی از این دو قابل تبدیل به هم نباشند و هر دو هفته باید ارزیابی صورت بگیرد

و هر ۲۸ روز در مورد بازگشایی می‌شود تجدیدنظر کرده؛ اما اگر در مدرسه‌ای طغیان صورت گیرد باید تصمیم فوری براساس شرایط اتخاذ شود.

کریمی تأکید کرد: یکی از چالش‌های پیش روی ما در ماه‌های آتی شیوع ویروس آنفلوآنزا خواهد بود که یک قرن قبل نزدیک ۴۰ میلیون نفر را در دنیا کشت و در دو پاندمی در قرن بیستم، یک تا چهار میلیون نفر در هر پاندمی در آسیا کشته شدند. در سال ۲۰۰۹ نیز بین ۱۰۰ هزار تا ۴۰۰ هزار نفر به واسطه این بیماری کشته شدند. میزان مرگ و میر در پاندمی یک قرن قبل ۲۰ تا ۴۰ درصد بوده ولی این میزان در نوع فعلی کمتر از یک درصد است. در کووید ۱۹ این میزان ۳ تا ۴ درصد است. حالا سؤال این است که آیا آنفلوآنزا با کرونا همراهی خواهد داشت یا نه؟

وی ادامه داد: در این مورد باید آزمایشگاه‌های مرجع مشخص کنند که آیا گردش آنفلوآنزا را از اوایل پاییز خواهیم داشت یا نه. آیا کرونا اجازه عرض انعام به سایر ویروس‌ها را خواهد داد؟ آیا رعایت فاصله اجتماعی و شستن دست و ماسک زدن باعث خواهد شد میزان آنفلوآنزا در ماه‌های آتی نسبت به سال‌های قبل پایین باشد؟

کریمی گفت: سؤال بعدی این است که اگر آنفلوآنزا در گردش باشد عفونت همزمان آنفلوآنزا با کرونا را خواهیم داشت؟ تجربه کنار کرونا در تصمیم‌گیری برای بازگشایی مدارس مؤثر است.

استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی افزود: بسیاری از کشورهای اروپایی مثل دانمارک، فنلاند، ایتالیا، بسیاری از ایالت‌های آمریکا، چین، ژاپن، کره و کشورهای دیگر در صدد بازگشایی مدارس هستند یا حتی برخی مدارس را بازگشایی کردند؛ اما این‌ها شرایطی دارد و یونیسف و سازمان جهانی بهداشت هم پاسخ بله یا خیر در این مورد نمی‌دهند.

وی گفت: اینکه هر منطقه در چه وضعیتی (پرخطر، متوسط، کم خطر) قرار دارد یکی از معیارهای مهم بازگشایی است؛ یعنی اگر تعداد موارد جدید در ۱۰۰ هزار نفر کمتر از ۱۰ نفر در هفته باشد و تست Real time per در افراد تست شده کمتر از پنج درصد مثبت شود و همچنین افرادی که با علائم شبه کووید به درمانگاه‌ها مراجعه می‌کنند کمتر از پنج درصد باشد می‌شود مدارس را با در نظر گرفتن حمایت‌های دولت و آمادگی مردم و فراهم شدن الزامات بازگشایی باز کرد.

کریمی افزود: اگر تعداد این افراد مبتلا ۱۰۰ در هزار باشد یا میزان pcr مثبت یا بیماران شبه کووید بین ۵ تا ۱۰ درصد باشند باید دو گانه عمل کرد و بازگشایی کامل می‌تواند

پرخطر، متوسط، کم خطر) قرار دارد یکی از معیارهای مهم بازگشایی است؛ یعنی اگر تعداد موارد جدید در ۱۰۰ هزار نفر کمتر از ۱۰ نفر در هفته باشد و تست Real time per در افراد تست شده کمتر از پنج درصد مثبت شود و همچنین افرادی که با علائم شبه کووید به درمانگاه‌ها مراجعه می‌کنند کمتر از پنج درصد باشد می‌شود مدارس را با در نظر گرفتن حمایت‌های دولت و آمادگی مردم و فراهم شدن الزامات بازگشایی باز کرد.

کریمی افزود: اگر تعداد این افراد مبتلا ۱۰۰ در هزار باشد یا میزان pcr مثبت یا بیماران شبه کووید بین ۵ تا ۱۰ درصد باشند باید دو گانه عمل کرد و بازگشایی کامل می‌تواند

یافته جدید درباره انتقال کروناویروس از مواد غذایی

موارد بهداشتی مربوط به مواد غذایی تأکید می‌شود. یافته‌های این محققان مشابه با گزارش کارشناسان سازمان غذا و داروی آمریکا است که نشان داد خطر ابتلا به بیماری کووید-۱۹ از طریق مواد غذایی یا بسته‌بندی آنها تقریباً وجود ندارد.

به گزارش شبکه خبری سیان ان، در گزارش این کمیسیون آمده است: تا به امروز هیچ شواهدی مبنی بر اینکه مواد غذایی، بسته‌بندی آنها یا توزیع مواد غذایی منبع یا روش انتقال کروناویروس باشد، وجود ندارد. هیچ ماده غذایی نباید به عنوان عامل خطر یا حامل کروناویروس در نظر گرفته شود.

فوق تخصص عفونی اطفال:

خطر موج سوم و چهارم کرونا در پاییز محتمل است



فوق تخصص عفونی اطفال گفت: تا پایان پاندمی کرونا یک میلیون کودک ایرانی در خطر هستند و بدترین حالت بروز موج سوم و چهارم کرونا در پاییز است که باید آمادگی کامل داشته باشیم.

به گزارش ایرنا، عبدالله کریمی استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی افزود: باید برای پاییز و زمستان و برخورد علمی و اجرایی مناسب آماده باشیم و سناریوهای مختلف مدیریتی را در نظر بگیریم و خود را برای بدترین وضعیت ممکن آماده کنیم.

بدترین وضعیت حالتی است که موج سوم را به خاطر اجتماعات اخیر و مسافرت‌های غیرضروری داشته باشیم و بعد از بازگشایی مدارس و ظهور آنفلوآنزا موج چهارمی هم از راه برسد که در آن کودکان هم به خاطر حضور آنفلوآنزا و کرونا کنار هم میزان درگیری بیشتری را داشته باشند.

وی افزود: در ایران حدود ۳۰ درصد جامعه زیر ۱۹ سال سن دارند و حدود ۵ تا ۱۰ درصد افراد درگیر جامعه با بیماری کووید ۱۹ را این گروه سنی تشکیل می‌دهند که ۹۵ درصد بدون علائم یا باعلائم خفیف، حدود چهار درصد نوع شدید و کمتر از یک درصد از نوع بحرانی هستند؛ یعنی در کل کشور حدود ۲۵ میلیون نفر زیر ۱۹ سال داریم که پنج درصد کل افراد درگیر جامعه از بین این ۲۵ میلیون هستند.

استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی ادامه داد: اگر فرض کنیم تا پایان پاندمی ۸۰ درصد کل جامعه آلوده بشوند می‌شود حدود ۲۰ تا ۲۵ میلیون نفر از این‌ها دچار بیماری شدید خواهند بود و ۱۰ هزار نفر آنها دچار وضعیت بحرانی خواهند شد.

کریمی گفت: میزان مثبت شدن تست Real time per در کودکان ۲ تا ۱۰ سال، حتی در تماس با فرد مثبت، نسبت به بقیه کم است؛ بنابراین نقش انتقال به دیگران در این گروه سنی اگر بدون علائم باشند، نسبت به بزرگسالان کمتر است؛ اما به هر حال در زمینه‌ی انتقال قرار می‌گیرند و آنهايي که علائم شدید و علائم بحرانی دارند بیشتر از کسانی که بدون علائم هستند یا علامت متوسط دارند بیماری را می‌توانند منتقل کنند.

استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی افزود: از طرف دیگر حضور در مدارس جنبه‌های روان‌شناختی، نهادینه شدن روش‌های اجتماعی، کسب علم و دانش، مهارت‌های اجتماعی، مهارت تفکر، مهارت نحوه ارتباط با هموعان و مهارت حل مسئله لازم است که باید در مدارس به دانش آموزان آموزش داده شوند و در آن شکی نیست. مانند فرزندان در منزل به محرومیت

استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی ادامه داد: اگر فرض کنیم تا پایان پاندمی ۸۰ درصد کل جامعه آلوده بشوند می‌شود حدود ۲۰ تا ۲۵ میلیون نفر از این‌ها دچار بیماری شدید خواهند بود و ۱۰ هزار نفر آنها دچار وضعیت بحرانی خواهند شد.

کریمی گفت: میزان مثبت شدن تست Real time per در کودکان ۲ تا ۱۰ سال، حتی در تماس با فرد مثبت، نسبت به بقیه کم است؛ بنابراین نقش انتقال به دیگران در این گروه سنی اگر بدون علائم باشند، نسبت به بزرگسالان کمتر است؛ اما به هر حال در زمینه‌ی انتقال قرار می‌گیرند و آنهايي که علائم شدید و علائم بحرانی دارند بیشتر از کسانی که بدون علائم هستند یا علامت متوسط دارند بیماری را می‌توانند منتقل کنند.

استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی افزود: از طرف دیگر حضور در مدارس جنبه‌های روان‌شناختی، نهادینه شدن روش‌های اجتماعی، کسب علم و دانش، مهارت‌های اجتماعی، مهارت تفکر، مهارت نحوه ارتباط با هموعان و مهارت حل مسئله لازم است که باید در مدارس به دانش آموزان آموزش داده شوند و در آن شکی نیست. مانند فرزندان در منزل به محرومیت

کریمی گفت: میزان مثبت شدن تست Real time per در کودکان ۲ تا ۱۰ سال، حتی در تماس با فرد مثبت، نسبت به بقیه کم است؛ بنابراین نقش انتقال به دیگران در این گروه سنی اگر بدون علائم باشند، نسبت به بزرگسالان کمتر است؛ اما به هر حال در زمینه‌ی انتقال قرار می‌گیرند و آنهايي که علائم شدید و علائم بحرانی دارند بیشتر از کسانی که بدون علائم هستند یا علامت متوسط دارند بیماری را می‌توانند منتقل کنند.

استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی افزود: از طرف دیگر حضور در مدارس جنبه‌های روان‌شناختی، نهادینه شدن روش‌های اجتماعی، کسب علم و دانش، مهارت‌های اجتماعی، مهارت تفکر، مهارت نحوه ارتباط با هموعان و مهارت حل مسئله لازم است که باید در مدارس به دانش آموزان آموزش داده شوند و در آن شکی نیست. مانند فرزندان در منزل به محرومیت

یک تیم بین‌المللی از کارشناسان مسمومیت غذایی مدعی شدند که مواد غذایی نمی‌توانند منبع انتقال بیماری کووید-۱۹ باشند. به گزارش ایسنا، کارشناسان کمیسیون بین‌المللی مشخصات میکروبیولوژیکی مواد غذایی (ICMSF) در این رابطه به بررسی شواهد موجود در مورد احتمال انتقال کروناویروس از طریق مواد غذایی یا بسته‌بندی آنها پرداخته و دریافتند که این احتمال بسیار کم است.

آنان اظهار داشتند: گرچه ممکن است فردی مواد غذایی آلوده به کروناویروس را مصرف کند و از این طریق مبتلا شود اما هرگز چنین اتفاقی در عمل رخ ندهد است. با این حال هنوز هم بر رعایت