



تاریخ	۱
دی	۱۳۹۹
دوشنبه	

ضرب‌المثل‌های جهان

سعی هر کس به قدر

همت اوست

فارسی

سلامت



صفحه	۶
شماره	۲۹۷۰
سال	بیست و ششم

مرز باریک آنفلوآنزا و کرونا در کودکان



کودکان، معصوم‌ترین افراد هستند، ولی در عالمگیری کرونا باید از نزدیک شدن به کودکانی که در مواجهه با شخص مبتلا به کرونا بوده‌اند بر حذر بود! کودکان معمولاً ناقلین خاموش هستند که می‌توانند کووید-۱۹ را به‌سادگی به بزرگ‌ترها و به‌ویژه پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌ها که در معرض خطر بزرگ‌تری در صورت آلودگی با ویروس هستند، منتقل کنند.

به گزارش جام جم آنلاین، با این‌حال بسیاری از والدین همچنان خطر آلودگی خاموش فرزندان کوچک خود به کرونا را نادیده می‌گیرند یا علائم ساده‌ای مثل تب، سرفه و بی‌حالی آنها را ناشی از سرماخوردگی می‌دانند که چنین نگاهی در شرایط کنونی می‌تواند برای برخی از اطرافیان فاجعه‌آمیز باشد. پای صحبت‌های دکتر فریبا شیروانی، فوق تخصص عفونی کودکان نشتس‌تیم تا از تفاوت‌های علائم آنفلوآنزا یا کرونا در کودکان بیشتر بدانیم. آیا امکان ابتلای همزمان هر دو بیماری آنفلوآنزا و کرونا در کودکان وجود دارد؟

در زمان عالم‌گیر شدن (پاندمی) یک بیماری ویروسی، میزان گردش سایر ویروس‌ها در جامعه کاهش می‌یابد؛ بنابراین با توجه به شیوع بسیار بالای کووید-۱۹ در حال حاضر، میزان ابتلا به سایر ویروس‌های تنفسی مانند سرماخوردگی و آنفلوآنزا کمتر می‌شود. البته این مسئله به معنی عدم گردش ویروس‌ها در جامعه نیست. بلکه در شیوع عالمگیری، سایر ویروس‌ها قدرت گردش پیدا نمی‌کنند. البته توجه به نکات بهداشتی هم در این زمینه دخیل است. پس احتمال ابتلا وجود دارد ولی چندان شایع نیست.

تفاوت‌های عمده در نشانه‌های بیماری آنفلوآنزای فصلی با کووید-۱۹ چه هستند؟

علائم بیماری در شروع در صورت ابتلا به آنفلوآنزا ممکن است شدید باشد و با تب بالا و به‌دنبال آن درگیری تنفسی که به‌سرعت رخ می‌دهد، تداوم پیدا کند. ولی در بیماران مبتلا به کرونا ممکن است در چند روز اول بیماری تب وجود نداشته باشد و فرآیند بیماری در صورت تداوم به شروع مجدد تب شدید و درگیری پیش‌رونده ریه منجر شود. در کودکان مبتلا به کرونا علائم گوارشی ممکن است بیشتر دیده شود؛ اما دردهای عضلانی و استخوانی و سردرد و درد قفسه سینه در کرونا بیشتر است. در بیماران مبتلا به کرونا موارد شدید بیماری بیشتر از آنفلوآنزا است و مرگ و میر ناشی از کرونا در حد ۳ تا ۴ درصد است که بیشتر از آنفلوآنزا (۰/۸ درصد) است. عوارض طولانی‌مدت بعد از ابتلا به کرونا در کودکان ممکن است به‌صورت علائم شبیه کواوازاکی و التهاب شدید چند سیستمی دیده شود که در آنفلوآنزا دیده نمی‌شود. بعلاوه ضایعات جلدی در کرونا بیشتر دیده می‌شود.

آیا از دست دادن یا ضعیف شدن حس بویایی و چشایی از علائم اختصاصی مبتلایان کروناس؟

در صورت ابتلا به کرونا کاهش حس بویایی و چشایی ممکن است رخ دهد که این مورد در صورتی در آنفلوآنزا رخ می‌دهد که بیمار به انسداد شدید بینی یا عوارضی مانند سینوزیت مبتلا شده باشد. بقیه علائم بالینی مانند تب، سرفه، تنگی نفس و بدن درد ممکن است در هر دو بیماری دیده شود؟ تب و سایر موارد در هر دو دیده می‌شود، ولی ممکن است سرفه را در کرونا بیشتر ببینیم که بیشتر به‌صورت سرفه خشک است و با آبریزش بینی همراه نیست. با توجه به این که تب و سرفه شایع‌ترین علامت هر دو بیماری در کودکان است. پس والدین در صورت بروز این نشانه‌ها چه کنند؟ بیش از ۹۵ درصد کودکان بدون علامت یا با علائم خفیف هستند؛ بنابراین در کودکی که دچار سرفه و تب می‌شود با توجه به عالمگیری شدن کووید-۱۹ احتمال ابتلا به کرونا بیشتر مطرح است. چنان که گزارش آنفلوآنزای فصلی در حال حاضر زیاد نیست؛ بنابراین در صورتی که وضعیت کودک خوب باشد، باید درمان نگه‌دارنده و مراقبت را برای وی اعمال کرد.

آیا انجام آزمایش بی‌اس‌آر در کودکان لزومی دارد؟

در همه موارد لزوم ندارد، ولی در کودکانی که علائم کرونا را دارند برای شناسایی بیماری فعال لازم است. به‌خصوص در کودکانی لازم است که به مدرسه می‌روند یا ورزش می‌کنند یا با افراد زیادی در تماس

رژیم غذایی ویژه برای پیشگیری از کووید-۱۹

و انواع آب میوه طبیعی، کمپوت میوه‌ها و میوه‌های خشک (خشکبار) است. گروه شیر و لبنیات: این گروه شامل شیر، ماست، پنیر، کشک و دوغ است. گروه گوشت و تخم مرغ: این گروه شامل گوشت، مرغ، ماهی، میگو، بلدرچین، غاز، اردک و تخم مرغ است. گروه حبوبات و مغز دانه‌ها: این گروه شامل انواع حبوبات مانند نخود، انواع لوبیا، عدس، باقلا، لپه، ماش، سویا و... و مغزها شامل گردو، بادام، فندق، پسته، بادام زمینی، بادام هندی و... است که به‌صورت ترکیب با غلات منبع خوبی از پروتئین‌هاست.

تهیه غذاهای خانگی: از غذاهای آماده و خارج از منزل کمتر مصرف نمایید. با توجه به این که در دوره قرنطینه خانگی مدت زمان طولانی در خانه هستید، می‌توانید غذاهایی که تاکنون به دلیل نداشتن وقت، تهیه نکرده‌اید را آماده نمایید.

غذاخوردن اعضای خانواده با یکدیگر: تهیه غذا و غذا خوردن اعضای خانواده با یکدیگر، یک شیوه مناسب برای ایجاد عادات غذایی سالم و تقویت روابط خانوادگی است. تا آن جا که می‌توانید فرزندان خود را در تهیه غذا مشارکت دهید. تا حد امکان سعی کنید به عنوان یک خانواده در کنار هم غذا میل کنید. این امر می‌تواند در کاهش اضطراب کودکان در این شرایط استرس زا کمک کند.

ایمنی مواد غذایی: ایمنی مواد غذایی پیش نیاز برای تأمین امنیت غذایی و یک رژیم غذایی سالم است. هنگام تهیه غذا برای خود و دیگران، پیروی از اصول بهداشت فردی و رعایت اقدامات بهداشتی برای جلوگیری از آلودگی مواد غذایی و بیماری‌های ناشی از غذا بسیار مهم است. مصرف فیبر کافی: فیبر در داشتن یک سیستم گوارشی سالم نقش مهمی دارد و از پرخوری جلوگیری می‌کند. برای اطمینان از مصرف فیبر کافی، در صورت امکان در تمام وعده‌های غذایی سبزی‌ها، میوه‌ها، حبوبات و غذاهای سبوس دار را انتخاب کنید. از نان‌های تهیه شده با آرد سبوس دار، برنج قهوه‌ای، ما کارونسی سبوس دار، جو و گندم کامل (پوست نگرفته) بیشتر استفاده نموده و از سبزی‌ها و میوه‌ها به عنوان میان وعده استفاده کنید.

نوشیدن روزانه آب و نوشیدنی‌های بدون قند

هر فردی در روز باید به طور معمول هشت لیوان آب و مایعات مناسب دریافت کند. آب‌رسانی مناسب برای حفظ سلامتی و تقویت سیستم ایمنی بدن ضروری است. برای مصرف کافی مایعات می‌توان پرش‌های خیار، نعنای، لیمو یا پرتقال را به لیوان آب اضافه نمود. به دلیل داشتن قند زیاد در نوشابه‌ها و نوشیدنی‌های شیرین مانند نوشابه‌های صنعتی، آب میوه‌های صنعتی و شیرهای طعم دار مصرف آنها که موجب تحریک سیستم ایمنی و تضعیف آن می‌شود را محدود کنید.

از نوشیدن مقادیر زیاد قهوه، چای و به‌ویژه نوشابه‌های کافئین دار و نوشیدنی‌های انرژی زا خودداری کنید؛ زیرا ممکن است به کمبود آب بدن منجر شود. چای کم‌رنگ، انواع دمنوش های گیاهی در حد متعادل نیز مفید است.

مصرف مکمل ویتامین D: با توجه به شیوع بالای کمبود ویتامین D در جامعه، نیاز هست افراد بالای ۱۲ سال ماهانه یک پرل ۵۰۰۰ واحدی مکمل ویتامین D، طبق پروتکل وزارت بهداشت و درمان و آموزش پزشکی مصرف نمایند. کودکان ۱۲-۲ ساله نیز هر دو ماه یک عدد مکمل ۵۰ هزار واحدی ویتامین D مصرف کنند. از مصرف خودسرانه سایر مکمل‌های غذایی خودداری شود.

دریافت اطلاعات از منابع معتبر: اشاعه اطلاعات نادرست در ارتباط با کووید-۱۹ به معضلی در دنیا تبدیل شده است که در ارتباط با تغذیه می‌تواند باعث حذف برخی از گروه‌های غذایی و افزایش غیرضروری برخی از اقلام غذایی و افزایش قیمت‌ها آنها در بازار شود یا در اثر اطلاعات نادرست مردم به سمت مصرف بی رویه برخی از مکمل‌های غذایی روی آورده که علاوه بر هزینه بر بودن، می‌تواند سلامتی افراد را به خطر اندازد. گسترش اطلاعات نادرست در کنار مشکلات سلامتی که می‌تواند ایجاد کند سلامت روانی افراد را نیز به مخاطره می‌اندازد. توصیه می‌شود مردم اطلاعات مربوط به سلامت را از سایت‌های مورد تأیید وزارت بهداشت دریافت کنند و در این زمینه به اطلاعات هر کانال و گروه مجازی اعتماد نکنند. سایت دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت به آدرس nut.behdasht.gov.ir یک منبع اطلاعاتی معتبر در زمینه آموزش تغذیه است.



سالمندان، مبتلایان به بیماری‌های قلبی- عروقی، پرفشاری خون، دیابت، آسم و مشکلات تنفسی و کبدی، مبتلایان به نقص سیستم ایمنی بیشتر در معرض خطر ابتلا به کووید-۱۹ هستند؛ بنابراین مراقبت از آنها و پیشگیری از ابتلا در این افراد کاملاً ضروری است. به گزارش سلامت نیوز، کووید-۱۹ در اثر ویروس کرونای جدید ایجاد می‌گردد که دارای طیف خفیف تا شدید بوده و می‌تواند نشانه‌هایی مانند سرماخوردگی، تب، سرفه، گلو درد، تنگی نفس، آبریزش بینی و سایر مشکلات تنفسی و گاهی علائم گوارشی مثل تهوع، استفراغ و یا اسهال را به همراه داشته باشد. کلیه گروه‌های سنی می‌توانند تحت تأثیر ویروس کرونا قرار گیرند؛ اما سالمندان، مبتلایان به بیماری‌های قلبی- عروقی، پرفشاری خون، دیابت، آسم و مشکلات تنفسی و کبدی، مبتلایان به نقص سیستم ایمنی بیشتر در معرض خطر ابتلا به کووید-۱۹ هستند؛ بنابراین مراقبت از آنها و پیشگیری از ابتلا در این افراد کاملاً ضروری است.

با اینکه کووید-۱۹ یک بیماری واگیر است اما افراد مبتلا به بیماری‌های غیرواگیر مثل دیابت، پرفشاری خون، سرطان و... بیشتر در معرض خطر هستند پس همچنان در همه گیری کووید-۱۹ توجه به کنترل و پیشگیری از بیماری‌های غیرواگیر باید مورد توجه قرار گیرد. تغذیه سالم یک سو و احتمال افزایش مواد غذایی غیرواگیر و تقویت سیستم ایمنی است که در شرایط همه گیری کووید ۱۹ نیاز به توجه بیشتر دارد. تغذیه مناسب در حفظ سلامتی افراد و تقویت سیستم ایمنی بدن برای مقابله با بیماری‌ها به ویژه بیماری کووید ۱۹ نقش مؤثری دارد. حتی در قرنطینه خانگی و احتمال دسترسی ناکافی به برخی از مواد غذایی از یک سو و احتمال افزایش مواد غذایی حاوی چربی، قند و نمک به دلیل مصرف زیاد تنقلات نامناسب از سوی دیگر، خانواده می‌تواند با یک مدیریت مطلوب تغذیه از یک رژیم غذایی متعادل و سالم برخوردار گردد. قرنطینه خانگی زمان مناسبی برای انتخاب و تهیه غذاهای سالم و با ارزش تغذیه‌ای مناسب است که می‌تواند ضمن کاهش هزینه غذای خانواده، در ایجاد عادات غذایی سالم و انتخاب مواد غذایی مناسب، متنوع و مغذی نقش مؤثری داشته باشد.

استفاده از گروه‌های غذایی در برنامه غذایی روزانه

در برنامه غذایی روزانه، به منظور سالم زیستن باید دو اصل تعادل و تنوع رعایت گردد تعادل به معنی مقادیر کافی از مواد مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن است و تنوع یعنی مصرف انواع مختلف مواد غذایی که در ۶ گروه اصلی غذایی (نان و غلات، سبزی‌ها، میوه‌ها، شیر و فرآورده‌های آن، گوشت و تخم مرغ و حبوبات و مغز دانه‌ها) قرار دارند. مواد غذایی در هر گروه غذایی، دارای ارزش غذایی تقریباً یکسان هستند و در صورت دسترسی نداشتن به برخی مواد غذایی، می‌توان از جایگزین آنها استفاده نمود.

گروه‌های غذایی عبارتند از:

گروه نان و غلات: توصیه می‌شود ترجیحاً از نان و غلات سبوس دار استفاده شود. این گروه شامل نان‌ها (شامل سنگک، بربری، نان جو، لوتف، تافتون و سایر نان‌های محلی)، برنج، انواع ماکارونی، رشته‌ها، غلات صبحانه و فرآورده‌های آنها است.

گروه سبزی‌ها، مواد غذایی این گروه شامل انواع کاهو، اسفناج، کرفس، سبزی خوردن، انواع کلم، گل کلم، شلغم، کدو حلوائی، هویج، پادمانج، نخود سبز، لوبیا سبز، کدو سبز، فلفل، قارچ، خیار، گوجه فرنگی، پیاز، سیب زمینی و... است.

گروه میوه‌ها: این گروه شامل انواع مرکبات (مانند پرتقال، نارنگی، لیموترش، لیمو شیرین، گریپ فروت)، انواع توت، طالبی، خربزه، هندوانه، خرمالو، شلیل، هلو، زردآلو، انگور، سیب، انبه، گلابی، انار و...

چند نشانه هشدار دهنده کمبود ویتامین دی را جدی بگیرید

که شما زمان کافی را در معرض آفتاب می‌گذرانید، مغز شما هورمونی ترشح می‌کند به نام سروتونین که به شما کمک می‌کند احساس خوبی داشته باشید.

بدون آفتاب و ویتامین D، این هورمون وجود ندارد و نتیجه آن احساس افسردگی یا تغییرات خلقی است.

۴. درد عضلات یا مفاصل

درد مزمن در عضلات و مفاصل، می‌تواند بازتاب مستقیم کمبود ویتامین D در بدن باشد. یک خطر کمبود ویتامین D که افراد تجربه کرده‌اند حساسیت بسیار زیاد به درد است. اگر کمبود ویتامین دی داشته باشید، دردهای معمولی هم بسیار شدیدتر حس می‌شوند.

۵. احساس فرسودگی دارید

احساس فرسودگی زمانی است که بدن انرژی لازم را برای ادامه کار به طور معمول ندارد. هنگامی که احساس فرسودگی دارید، طبیعی است که اضطراب و احساس بی‌حالی کلی بدن شما را تسخیر کند. هرچه زمان بیشتری را زیر نور آفتاب بگذرانید، از نظر جسمی وضعیت بهتری خواهید داشت.

۶. دائم بیمار شوید

افرادی که از کمبود ویتامین رنج می‌برند اغلب به آنفلوآنزا یا سایر مشکلات تنفسی مبتلا می‌شوند. ویتامین D نقش مهمی در مهار التهاب سلول‌های سیستم ایمنی بدن دارد، بنابراین کمبود این ویتامین فقط منجر به افزایش مشکلات می‌شود.

کمبود ویتامین دی در بدن دارای علائم و نشانه‌هایی است که هر فرد باید آنها را جدی گرفته و در صدد رفع آنها برآید. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، بسیاری از افراد در معرض خطر کمبود ویتامین دی قرار دارند و اما خودشان علائم آن را نمی‌دانند، در این مطلب با ۷ علامت آشنا می‌شویم که نشان می‌دهند شما در معرض کمبود ویتامین D هستید.

۱. بیماری لته

اگر پس از مسواک زدن و کشیدن نخ دندان لته‌تان دچار قرمزی یا خونریزی می‌شود، ممکن است در معرض کمبود ویتامین D باشید. دندانپزشک و پزشک می‌تواند به شما در حل این مسئله کمک کند، اما خوشبختانه افزودن این ویتامین به رژیم غذایی یا صرف زمان بیشتر برای جذب آفتاب بسیار آسان است.

۲. احساس خستگی در طول روز

آیا شب‌ها از خواب بیدار می‌شوید و احساس آرامش نمی‌کنید؟ شاید بعد از چرت بعدازظهر، احساس کنید که چندین روز است نخوابیده‌اید؟ احساس خستگی در طول روز به خوبی نشانگر کمبود است و باید سریعاً توسط پزشک رفع شود.

۳. افسردگی یا نوسانات خلقی

همه گاهی احساس اتده دارند، اما اگر هر روز این مشکل را تجربه می‌کنید، وقت آن است که به یک متخصص مراجعه کنید. هنگامی

شیرها وایتکس ندارند، با خیال راحت شیر مصرف کنید



شایعه استفاده از وایتکس برای از بین بردن میکروب‌های شیر، باعث شده که خیلی از مصرف‌کنندگان این محصول از مصرف آن خودداری کنند.

به گزارش سایت دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، شایعه استفاده از وایتکس برای از بین بردن میکروب‌های شیر، باعث شده که خیلی از مصرف‌کنندگان این محصول از مصرف آن خودداری کنند؛ اما طبق گفته‌های مهندس کامیار عطایی، کارشناس ارشد صنایع غذایی و مدیر تولید سابق یکی از کارخانه‌های لبنی، چنین اتفاقی در کارخانه‌های معتبر لبنی نمی‌افتد و احتمال اضافه کردن این مواد خطرناک به شیر، در این کارخانه‌ها نزدیک به صفر است. او عنوان می‌کند اگر فرض کنیم که چنین تقلبی انجام می‌شود، باید بپذیریم که این اتفاق تنها می‌تواند در مرحله ورود شیر به کارخانه و از سوی دامدارها صورت بگیرد؛ اما از آنجایی که کارخانه‌های بزرگ به آزمایشگاه‌های دقیقی هم مجهز هستند، شیری که وارد کارخانه می‌شود، قبل از قرار گرفتن در خط تولید، از لحاظ اسیدیته و پی اچ یا وجود چنین ترکیب‌هایی کنترل می‌شود و در صورتی که مشکلی در شیر مشاهده شود، قبل از قرار گرفتن در چرخه تولید پس فرستاده می‌شود.

طبق گفته کارشناسان این حوزه هیچ وجه ضرورتی برای افزودن وایتکس در شیر وجود ندارد و اگر این ماده را به عنوان اثر ضد میکروبی بدانیم، وقتی دامداری‌های مجهز به امکانات هستند و شیر

را بعد از دوشیدن سرد می‌کنند، کیفیت آن در حد اعلا حفظ می‌شود، هیچ دلیلی برای اضافه کردن وایتکس به شیر وجود ندارد و این مسئله دروغی از روی ناآگاهی بوده و صحت ندارد. در ضمن اگر وایتکس به شیر اضافه شود، بوی وایتکس یا کلر در شیر مشخص می‌شود و این شیر توسط مصرف‌کننده قابل تشخیص است.