



تاریخ
۳
دی
۱۳۹۹
چهارشنبه

<div><div> </div></div>
ضرب‌المثل‌های جهان
<p>به آتش دشمنی دیگران</p> <p>دامن مزن</p>
<p>چینی</p>

صفحه
۶
شماره
۲۹۷۲
سال
بیست و ششم



خوراکی‌های زمستان کرونایی

دستورات تغذیه‌ای را جدی بگیرید



احتمال ابتلای افراد چاق به کرونا بیش از دیگر افراد است. مراقب وزنتان باشید.

احتمال زنده ماندن افراد چاقی که مبتلا به کرونا می‌شوند پایین است پس به فکر کنترل وزن خود باشید.

با کاهش مصرف قند و شکر و شیرینی از ابتلا به دیابت، چاقی و کرونا پیشگیری کنید.

سعی کنید دو سوم بشقاب غذایتان را به سبزیجات و حبوبات اختصاص دهید. به جای نان‌های سفید از نان‌هایی که سبوس بیشتری دارند استفاده کنید.

برای پیشگیری از اضافه وزن در دوران همه‌گیری کرونا، در خانه با کودکان خود بازی‌های پر تحرک انجام دهید.

برای پیشگیری از چاقی کودکان، میزان تماشای تلویزیون، کار و بازی کودکان با رایانه را محدود کنید.

حبوبات و غلات ارزش پروتئینی بالایی دارند. بهتر است برنج را بیشتر به صورت مخلوط با حبوبات مثل باقلا پلو، عدس پلو، ماش پلو، لوبیا چشم بلبلی با پلو و یا عدس یا ماش را با نان مصرف کنید تا پروتئینی با ارزش غذایی گوشت به بدنتان برسد.

به مواد غذایی حاوی حبوبات (عدسی، خوراک لوبیا و…) چاشنی‌های حاوی ویتامین C مانند آب لیمو یا نارنج تازه اضافه کنید.

با مصرف شیر غنی شده با ویتامین D، بخشی از نیاز بدن به این ویتامین تأمین می‌شود.

در دوره همه‌گیری کرونا، برای داشتن فعالیت بدنی منظم و ورزش در منزل، برنامه ریزی شخصی داشته باشید.

برای تشویق کودکان و نوجوانان به تحرک بیشتر در ایام ماندن در منزل، بطور دسته جمعی همراه اعضای خانواده ورزش کنید.

کم آبی ریسک ابتلا به کرونا را افزایش می‌دهد، بنابراین روزی ۶ تا ۸ لیوان آب بنوشید.

هیچکدام از وعده‌های غذایی را حذف نکنید چرا که این اقدام سیستم ایمنی شما را تضعیف می‌کند.

کمبود خواب باعث ضعیف شدن سیستم ایمنی می‌شود. خوابیدن به مدت هفت تا نه ساعت به صورت روزانه برای بزرگسالان توصیه می‌شود.

کودکان بسته به سششان به ۸ تا ۱۴ ساعت خواب نیاز دارند.

از سیر، زنجبیل و پیاز هر روز در غذاهای مصرفی استفاده کنید. این سه ماده غذایی تقویت کننده سیستم ایمنی هستند.

تخم مرغ منبع بسیار مناسبی از پروتئین و مواد مغذی متنوع است. فقط توجه داشته باشید که بهتر است تخم مرغ را بجوشانید و بصورت آب‌پز کاملاً سفت و پخته شده مصرف کنید و از نیم‌پز کردن، عدسی نمودن و یا نیمرو کردن آن بپرهیزید.

از جوانه‌گندم، ماش و شلیدر در رژیم غذایی روزانه خود استفاده کنید. این جوانه‌ها سرشار از پروتئین، آهن و ویتامین‌های گروه B هستند که به تقویت سیستم ایمنی شما کمک می‌کنند.

هیچ ماده غذایی به تنهایی نمی‌تواند معجزه کند. تحت تأثیر شایعات در مصرف برخی اقلام غذایی یا دمنوش ها افراط ننمایید. تنوع و تعادل را در برنامه غذایی خود رعایت کنید.

مواد غذایی را از مراکز معتبر و تحت نظارت ارگان‌های بهداشتی تهیه ننمایید. مواد غذایی خریداری شده را به شیوه سالم آماده و مصرف ننمایید. از روش‌های بخار پز یا آب‌پز کردن بجای سرخ کردن استفاده ننمایید.

دیابت، فشارخون بالا و بیماری‌های قلبی عروقی خطر ابتلا به کرونا را بیشتر می‌کنند. با رعایت رژیم غذایی صحیح در کنترل این بیماری‌ها بکوشید.

برای پیشگیری از تحریک سیستم ایمنی بدن، به جای روغن‌های حیوانی حاوی مقدار زیادی چربی اشباع شده هستند، از روغن‌های مایع استاندارد و دارای مجوزهای بهداشتی و در حد متعادل استفاده کنید.

شایع‌ترین بیماری که کودکان از آن رنج می‌برند

در کودکان والدین باید به تعداد دفعات دفع

پی برد و برای درمان اقدام کرد.
عظایی گفت: بروز یبوست در کودکان علل مختلفی دارد که می‌توان به مواردی از قبیل عدم تمایل برای رفتن به سرویس بهداشتی در مدرسه، کاهش دریافت آب کافی در روز، مصرف نکردن میوه و نداشتن تحرک اشاره کرد.

کرد.

کرد.

کرد.

درخصوص چگونگی تشخیص یبوست در کودکان، بیان کرد: علائم یبوست در کودکان با بزرگسالان متفاوت است. به این دلیل که کودکان به خوبی نمی‌توانند مشکلات خود را با والدین در میان بگذارند، برای تشخیص یبوست

یک فوق تخصص گوارش کودکان گفت:

یبوست یکی از شایع‌ترین بیماری‌هایی است که حدود ۲۵ درصد کودکان با آن درگیر هستند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، پدram عطایی فوق تخصص بیماری‌های گوارش

کودکان در خصوص علت بروز یبوست در کودکان، اظهار کرد: یبوست یکی از شایع‌ترین بیماری‌هایی است که در فصل

پاییز و زمستان با آن مواجه هستم و به طور معمول حدود ۲۵ درصد کودکان به آن دچار می‌شوند.

او افزود: گاهی اوقات یبوست ناشی از بروز مشکلاتی در عملکرد آتانومی روده است، اما در برخی موارد می‌تواند به دلیل تغذیه نامناسب و یا بیماری‌های زمینه‌ای باشد؛ که از طریق انجام

ضرب‌المثل‌های جهان

به آتش دشمنی دیگران

دامن مزن

چینی

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با اشاره به اینکه ممکن است علائم بیماری کووید ۱۹ در برخی مبتلایان، مزمن و ماندگار شود، گفت: بسته به شدت بیماری اولیه و بستری شدن یا نشدن بیمار، نوع علائم مزمن متفاوت است.

به گزارش روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، دکتر مینوش شعبانی متخصص عفونی در خصوص عوارض طولانی مدت بعد از کرونا، اظهار کرد: با طولانی شدن پاندمی، به نظر می‌رسد کووید۱۹– برای بیماران مبتلا، بعد از بهبود نیز گرفتاری‌هایی ایجاد می‌کند. البته بسیاری از بیماران خوشبختانه ریکاوری کامل پیدا می‌کنند، اما در درصدی از مبتلایان هم علائم ماندگار می‌شود.

وی ادامه داد: بسیاری از ارگان‌ها در جریان ابتلا به کرونا درگیر می‌شوند و در کنار همه این ارگان‌ها، سیستم ایمنی و حتی روان بیماران نیز متحمل آسیب می‌شود. شرایط برای درصد کمی از افراد مبتلا که ممکن است هفته‌ها یا ماه‌ها برخی علائم را با خود همراه داشته باشند، کلافه‌کننده خواهد بود و عملکرد زندگی‌شان را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

دکتر شعبانی تصریح کرد: باید به این نکته توجه شود که حتی مبتلایانی که در بیمارستان بستری نشدند و افرادی که در فاز حاد بیماری نیازی به کمک گرفتن از پزشک پیدا نکردند هم ممکن است دچار طولانی شدن همان علائم خفیف یا بعضاً پیدایش علائم جدید در طی هفته‌های بعد شوند.

عضو هیئت علمی دانشگاه اطلاعات مرتبط با عوارض طولانی مدت کووید۱۹– را بسیار محدود دانست و گفت: اطلاعات موجود، حاصل تلاش‌های دست و پا شکسته دو سه ماه اخیر و تجربه‌های پیشین از ویروس‌های هم خانواده کووید۱۹–، مثل سارس و مرس است. البته مطالعات متعددی در سراسر دنیا، از جمله ۶ مطالعه آگائلیس و یک مطالعه دو ساله در نیویورک در این خصوص آغاز شده است و در واقع باید منتظر گذشت زمان و حاصل این نتایج بود.

عوارض طولانی مدت کووید در چه بیمارانی بروز می‌کند؟

دکتر شعبانی، عنوان کرد: در بیمارانی که شرایط اولیه شدیدتری داشتند و در نهایت هم در بیمارستان بستری شدند، عوارض بعد از کرونا و درگیری مزمن شدیدتری گزارش شده است؛ البته نه فقط در ریه، در تمام ارگان‌های مربوطه. در شواهد قبلی هم نشان داده شده که در بیماری همچون سارس، عوارض تا سالها هم ادامه داشته است.وی عوارض مزمن کووید۱۹– را با عنوان Post–COVID Syndrome یا Post–acute covid–۱۹ اعلام کرد و افزود: این عوارض ممکن است بعد از ماه‌ها، حتی بیشتر از ۶ ماه ادامه پیدا کند، اما آنجنم بیماریهای عفونی آمریکا (IDSA) به طور دقیق عنوان می‌کند اگر بیشتر از سه هفته علائم با بیمار باشد، اصطلاح Post-acute covid-۱۹ و اگر بیشتر از ۱۲ هفته طول بکشد Chronic post covid syndrome به آن اطلاق می‌شود. دکتر شعبانی ادامه داد: بسته به شدت بیماری اولیه مرضی و بستری شدن یا نشدن وی، نوع علائم مزمن متفاوت است. بیماری که در بخش مراقبت ویژه بستری شده و خدمات متعدد درمانی دریافت کرده باشد، خود به خود جدا از درگیری‌های ابتلا به کرونا، عوارضی را تجربه خواهد کرد، از طرفی برای این دسته از بیماران، علائم پست کووید۱۹– شدیدتر و احتمالاً طولانی‌تر خواهد بود. درصد بالایی از بیماران هم که بهبود پیدا می‌کنند، ممکن است این ریکاوری ظاهری و بالینی باشد و آسیب‌هایی به ارگان‌هایشان وارد شده باشد که ادامه دار شود.

شایع‌ترین علائم‌های مزمن کووید

دکتر شعبانی در خصوص علائم شایع که در درصد بالاتری از بیماران مزمن می‌شود، بیان کرد: خستگی، تنگی نفس، سرفه، درد قفسه سینه، کاهش یا از دست دادن تمرکز، اختلالات حافظه، افسردگی، اختلالات اضطرابی و استرسی پس از حادثه، درد عضلانی، سردرد، تب‌هایی که قطع و وصل و بالا پایین می‌شود، از علائمی است که بیشتر گزارش شده است.

عضو هیئت علمی دانشگاه، اظهار کرد: پزشکان پیش‌بینی می‌کردند که این بیماری ویروسی باعث بروز مشکلات عدیده مزمن می‌شود، اما این موضوع اوایل پاندمی دغدغه مهمی نبود. در آینده نزدیک با حجم بالایی از این بیماران رویه رو خواهیم بود و شاید این رخداد دست کمی از سونامی نداشته باشد.

معمای علائم مزمن کووید ۱۹

وی تصریح کرد: معما از مراجعه بیماران جوانی شروع می‌شود که مشکل خاص زمینه‌ای ندارند و در زمان ابتلا به کووید۱۹–هم علائم خفیفی را تجربه کرده‌اند. این‌ها مدعی هستند صبح‌ها با خستگی بسیار بیدار می‌شوم، وقتی به سرکار می‌روم اصلا انرژی ندارم و کلافه هستم، همین شرایط موجب می‌شود به مرور زمان برخی اختلالات روحی و روانی، اضطراب و افسردگی در فرد ظاهر شود.

متخصص بیماری‌های عفونی و گرمسیری در خصوص میزان شیوع این سندرم، ادامه داد: طبق مطالعه‌ای که در کشور ایتالیا با تحت نظر قرار دادن جمعیت آماری ۱۴۳ نفر به مدت ۲ ماه بعد از اتمام فاز حاد بیماری، انجام شده، بالغ بر ۸۰ درصد از کل سری علائم رنج می‌بردند که از این تعداد حدود ۳۰ درصد آن‌ها دو علامت و حدود ۵۰ درصد سه علامت به بالا به همراه داشتند. همچنین حدود ۴۵ درصد از کل این بیماران از کاهش کیفیت زندگی گله مند بودند.

وی افزود: بیمارستانی در پاریس نیز به طور میانگین هفته‌ای ۳۰ مورد سندرم Post-COVID گزارش می‌کند که اکثر آنها خانم‌هایی با حدود ۴۰ سال سن هستند.

به گفته دکتر شعبانی، خستگی، تنگی نفس، درد مفاصل، درد سینه، سرفه،

آمار جهانی همه‌گیری کرونا

تعداد جان‌باختگان این بیماری در ایتالیا نیز از ۶۹ هزار نفر عبور کرده و این کشور تاکنون بیشترین قربانیان کرونا را در قاره سبز داشته است.

به علاوه هم‌اکنون تعداد قربانیان کرونا در انگلیس هم از ۶۷ هزار نفر عبور کرده و با اختلاف نزدیک از ایتالیا در میان کشورهای اروپایی در رتبه دوم این جدول قرار دارد. همچنین فرانسه بیش از ۶۰ هزار و ایران نیز بیش از ۵۳ هزار فوتی بر اثر ابتلا به بیماری کووید۱۹– را گزارش داده‌اند.

آمریکا هم‌اکنون با بیش از ۱۸.۴ میلیون مبتلا و بیش از ۳۲۶ هزار قربانی همچنان در صدر فهرست کشورهای درگیر با بیماری کووید۱۹– قرار دارد.

هند نیز با آمار بیش از ۱۰ میلیون مبتلا پس از آمریکا در رتبه دوم قرار دارد و آمار مبتلایان به کووید۱۹– در برزیل نیز بیش از ۷.۲ میلیون نفر اعلام شده است.همچنین در حال حاضر چهار کشور ایالات متحده، برزیل، هند و مکزیک به ترتیب رکورددارِ قربانیان این بیماری در دنیا هستند.



اختلال چشایی و بویایی، خشکی چشم، قرمزی چشم، سردرد، خلط گلو، کاهش اشتها، درد گلو، سرگیجه، درد عضلانی و اسهال از شایع‌ترین علائم‌های مردم است.

نیاز به معاینه حضوری در صورت طولانی شدن علائم

عضو هیئت علمی دانشگاه، گفت: با توجه به اینکه تقریباً ریه اولین ارگانی است که درگیر می‌شود، بسیاری از بیماران از طولانی شدن سرفه‌های خشک یا خلط دار شکایت می‌کنند. موضوع سرفه تحت حاد و مزمن به مدت ۳ تا ۸ هفته ناشی از ابتلا به ویروس‌های تنفسی و برونشیت همیشه مطرح بوده است، اما به طور کلی طولانی شدن علائم، نیاز به ویزیت حضوری توسط پزشک را پررنگ‌تر می‌کند. البته بررسی تیمی از متخصصان نتیجه بهتری به همراه دارد.وی در ادامه با تأکید بر لزوم مراجعه حضوری به پزشک، عنوان کرد: افراد تا جایی که امکان دارد از ویزیت‌های تلفنی پرهیز کنند، چراکه بررسی برخی علائم خطر به صورت تلفنی امکان‌پذیر نیست.

دکتر شعبانی، با اشاره به اینکه اکثر بیماران بستری بعد از ترخیص علائم ماندگاری را تجربه می‌کنند، گفت: در برخی مواقع دیده شده حتی بعد از گذشت یک ماه از بروز بیماری، اسکار بیش از یک سوم از بافت ریه را گرفته است. در مطالعه‌ای در آتریش نشان داده شده که ۸۸درصد از بیماران بستری ۶ هفته بعد از ترخیص ضایعات واضحی داشته‌اند و در هفته دوازدهم این رقم به ۵۵ درصد کاهش یافته است.

در فاز حاد حدود یک سوم از افراد دچار علائم قلبی می‌شوند

عضو هیئت علمی دانشگاه اظهار کرد: زمانی که اختلال در عملکرد سیستم ایمنی رخ دهد، گویی تمام ارگان‌های بدن درگیر شده است. یکی دیگر از ارگان‌هایی که احتمال درگیری آن درجریان ابتلا به کرونا بالاست، قلب است. در فاز حاد حدود یک سوم از افراد دچار علائم قلبی می‌شوند و بعد از ریکاوری، برخی مشکلات التهابی باعث می‌شود عوارض مزمن قلبی را شاهد باشیم. البته این اختلالات بیشتر افرادی که سابقه بستری دارند را درگیر می‌کند.

مشکلات نورولوژیک ناشی از ابتلا به کووید۱۹–

دکتر شعبانی در خصوص مشکلات نورولوژیک ناشی از ابتلا به کووید۱۹–، عنوان کرد: بر اساس مرور سیستماتیک چندین مقاله، به طور متوسط حدود ۲۰ درصد افراد سردرد را تجربه می‌کنند. این سردرد نمونه‌ای از علائمی است که قبلاً اشاره شد که لزوماً نمی‌توان تلفنی بیمار را ویزیت کرد و تشخیص افتراقی‌های مختلف دارد. باید شرح حال مناسب گرفته شود تا علت آن ریشه‌یابی شود. اختلالات سرگیجه در ۷ درصد و اختلال بویایی و چشایی در ۵ تا ۸ درصد افراد گزارش شده است. اینکه تا چه زمانی این علائم ادامه دارد، اصلاً مشخص نیست حتی ممکن است تا ۶ ماه هم با بیمار همراه باشد. علائمی همچون تشنج و سکتة مغزی، علائم غیرشایعی هستند.

دکتر شعبانی مهم‌ترین عارضه را درگیری سلامت روان دانست و افزود: این مشکل نیاز به بررسی و اطلاع‌رسانی گسترده دارد.

سندرم خستگی مزمن و بهبودیافتگان

وی در خصوص سندرم خستگی مزمن نیز ادامه داد: خستگی مزمن و اختلال تمرکز قبلاً هم به دلایل ناشناخته و احتمالاً به دلیل ویروس‌های دیگر مطرح بوده ولی افراد مبتلا باید بدانند که با انجام بعضی کارها می‌توان سیر بهبودی را تسریع کرده مثل رعایت برخی نکات بهداشتی، از جمله بهداشت خواب بسیار اهمیت دارد. همچنین ورزش نیز کمک کننده است. البته برای شروع ورزش بعد از گذر از دوران بیماری باید به برخی نکات توجه و در صورت امکان با پزشک مشورت کرد.دکتر شعبانی در ادامه گفت: برای مثال اگر فرد مبتلا، ورزشکار باشد و بیماری بدون علامت حادی را هم تجربه کرده باشد، باید به تدریج بعد از حداقل یک هفته بدون هیچ علامتی، با نصف فعالیت قبل شروع کند. حال این زمان وقفه برای افرادی که عوارض رویی و قلبی را تجربه کرده‌اند باید طولانی‌تر باشد و بر تمرینات تنفسی تمرکز کنند. همچنین افرادی که در جریان کرونا دچار التهاب عضله قلب شدند باید بعد از گذشت سه تا ۶ ماه از بهبودی، ورزش را شروع کنند.

به گفته عضو هیئت علمی دانشگاه، طب سوزنی، ماساژ، مصرف داروهای ضدافسردگی با دز کم و آرامبخش برای رفع مشکل خواب تحت نظر پزشک و داشتن تغذیه سالم در کاهش سندرم خستگی مزمن نقش بسزایی دارد.دکتر شعبانی در پایان اظهار کرد: بهترین راه، پیشگیری از ابتلاست؛ یعنی زدن ماسک رعایت فاصله‌گذاری اجتماعی، پرهیز از حضور در اجتماعات، داشتن خواب راحت و کافی، داشتن تغذیه سالم و ورزش هوازی حداقل سه روز در هفته.