



تاریخ	۱۱
اسفند	۱۴۰۰
چهارشنبه	

## هر شماره؛ معرفی یک بیماری و پیشگیری و درمان آن

### این شماره: عوارض بعد از کرونا



صفحه	۶
شماره	۳۳۱۰
سال	بیست و هفتم

### روش‌های مقابله با ضعف و خستگی پس از بهبود یافتن کرونا



مغذی است؛ این مواد غذایی شامل سوپ عدس یا برنج می‌شود. توصیه شده است که افراد از مصرف قند زیاد و غذاهای سرخ شده و فرآوری شده دوری کنند.

#### نوشیدن مایعات کافی

نوشیدن مایعات کافی به بهبود خستگی و ضعف پس از بیماری کووید ۱۹ کمک زیادی می‌کند؛ بنابراین افراد باید مصرف مایعات به ویژه آب را افزایش دهند. علاوه بر این، افراد می‌توانند به منظور تأمین الکترولیت‌ها و آب بدن از دست رفته، مکمل ORS، چای رقیق و دمنوش استفاده کنند.

#### بهبود چرخه خواب

هر چه افراد بیشتر استراحت کنند، روند بهبود آن‌ها سریع‌تر خواهد بود؛ به موقع خوابیدن و زود بیدار شدن باعث بهبود سلامت جسمی و روانی افراد می‌شود، در این صورت بهره‌وری افراد افزایش پیدا می‌کند. توصیه شده است افراد به منظور بهبود کیفیت خواب خود باید یک ساعت قبل از خواب از گجت‌ها استفاده نکنند و به صفحه نمایش گوشی هوشمند و تلویزیون نیز نگاه نکنند.

#### اولویت‌بندی کارهای روزانه

از آنجایی که خستگی و ضعف ممکن است طاقت‌فرسا باشد، بهتر است افراد وظایف و کارهای روزمره خود را اولویت‌بندی کنند و کارهای مهم خود را در زمانی از روز انجام دهند که بیشترین انرژی را دارند. در این صورت افراد هنگام انجام امور روزمره خود کمتر احساس خستگی می‌کنند.

### نش توصیه طب سنتی برای عوارض ضعف و بی‌حالی کرونا



جلاب باید سه‌چهارم لیوان آب را با سه قاشق غذاخوری گلاب، یک قاشق غذاخوری عسل یا شکر و مقداری زعفران مخلوط کنید. این فرآورده در صورت وجود تب، تنگی نفس، یا حساسیت به گلاب و زعفران منع مصرف دارد.

۴- مصرف سیب پخته، آب سیب، فالوده یا مرای سیب توصیه می‌شود؛ هویج پخته و آب هویج نیز می‌تواند باعث تقویت قوای فرد بیمار شود. سه قبل از خواب شبانه، پاهای خود را به‌مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه در آب گرم قرار دهید.

### یک سوم مبتلایان به کرونا تا ۶ ماه دچار سندروم خستگی مزمن می‌شوند



از شرایط استرس‌زا، تغییر سبک زندگی، حمایت خانوادگی، توجه به رژیم غذایی و بهبود کیفیت خواب و داروهای مسکن درد در کاهش این نوع خستگی موثر است.

عضو هیئت مدیره انجمن طب فیزیکی و توانبخشی گفت: همچنین به دلیل التهاب و احتمال آسیب به سلولهای عصبی یا بافت قلب، عوارض طولانی مدت و در مواردی ماندگاری نیز در سیستم مغز و اعصاب قلب و عروق این بیماران شاهدیم که توانایی و استقلال فیزیکی را از آنان سلب و عملکرد روزانه فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهد. یک سوم افراد مبتلا به کووید ۱۹، علائم سردرد و سرگیجه، تغییرات خلقی و مشکلات شناختی ادامه داری دارند که نشان دهنده اثرات طولانی مدت این ویروس بر سیستم عصبی است.

وی ادامه داد: وقوع سکنه مغزی در کرونایی‌ها اگر چه کم است ولی مشکلات حرکتی زیادی را ایجاد می‌کند. حدود نیمی از افراد با سکنه مغزی از ناتوانی مزمن رنج می‌برند. بین ۳ تا ۵ درصد از افراد مبتلا به کرونا ممکن است دچار سکنه مغزی شوند که نیمی از آنها زیر ۵۰ سال هستند. در حالی که به طور معمول سن ۷۵ درصد از موارد سکنه های مغزی در بیماران غیر کرونایی بالای ۶۵ سال است. در عین حال نحوه درمان و توانبخشی این بیماران تقریباً مشابه بیماران غیر کرونایی است. آزما ادامه داد: در کنار مسائلی نظیر احساس تنگی نفس، بیماران کرونایی ممکن است هفته‌ها تا ماه‌ها بعد از بهبودی از خشکی مفاصل، ضعف عضلانی، خستگی بیش از حد و احساس کمبود انرژی یا کاهش

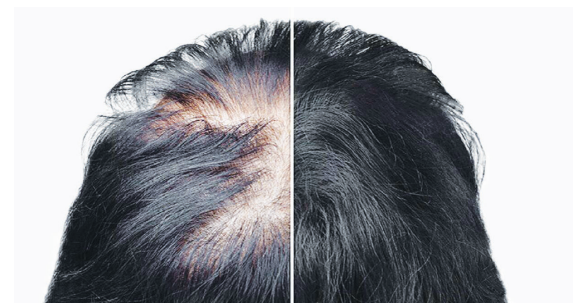
آمادگی جسمانی شاکی باشند تا حدی که فعالیت های روزمره زندگی آنها مختل می شود.

#### تأثیر بلندمدت کرونا بر کیفیت زندگی مبتلایان

عضو هیئت مدیره انجمن طب فیزیکی و توانبخشی ایران گفت: بسته به اینکه مبتلایان به کرونا علائم خفیفی داشته یا با توجه به شدت بیماری در بیمارستان بستری شده اند، ادامه دار شدن این مشکلات از ۱۰ تا ۸۰ درصد متغیر است و دقیقاً مشخص نیست که چرا در بعضی از بهبودیافتگان به رغم خفیف بودن نشانه های بیماری ممکن است ماندگاری تعدادی از علائم طولانی شود.

وی افزود: احساس خستگی از شایع ترین عوارض طولانی مدت این بیماری است که باعث ماندن بیشتر فرد در بستر بیماری و مبتلا شدن به عوارض بی حرکتی می شود. اگر چه التهاب ارگان ها و سیستم های مختلف بدن و همچنین پاسخ نامناسب و طولانی سیستم ایمنی را می توان به عنوان مکانیسم احتمالی ایجاد خستگی به دنبال عفونت های ویروسی نام برد ولی علت اصلی آن هنوز ناشناخته است. خستگی مزمن یعنی خستگی بیش از ۶ هفته که می تواند از علل مهم عدم برگشت به کار و

### چرا بهبودیافتگان از کرونا دچار ریزش مو می‌شوند؟



میزان ریزش مو، باید دید زمینه خانوادگی آن چگونه است و به مردان خانواده دقت کرد که اگر در میان پدر، برادر، عمو، دایی و پدرزرگ زمینه آن وجود داشته باشد باید این ریزش را خیلی جدی گرفت و مراجعه به متخصص داشت زیرا به دلیل وجود زمینه ژنتیکی، در صورت بی توجهی ممکن است مو به حالت عادی بازنگردد و ۲۰ درصد مو از دست برود.

والی افزود: اگر اقوام و نزدیکان موی خوبی دارند، افراد دارای ریزش مو فقط باید سالم خوری را در پیش بگیرند و از انواع پروتئین و سبزیجات و میوه جات در سبد غذایی خانواده بگنجانند ضمن اینکه از گرفتن رژیم غذایی پرهیز کنند.

وی با بیان اینکه اگر بدن از نظر آهن و ویتامین دی کمبود نداشته باشد، خود به خود به حالت عادی بازمی گردد، تصریح کرد: از نظر غذایی، این افراد باید غذاهایی پر پروتئین، حبوبات، جوانه گندم، جو، ماش یا عدس مصرف کنند تا میزان ریزش به حداقل برسد.

این متخصص پوست و مو در مورد تأثیر واکسیناسیون بر کاهش یا افزایش ریزش مو هم تأکید کرد: اگر واکسیناسیون قبل از ابتلا انجام شود همانطور که از ابتلا جلوگیری می کند و واکنش بدن را نسبت به ویروس کرونا کاهش می دهد اثر زیادی بر کاهش ریزش مو دارد اما واکسیناسیون پس از ابتلا دیگر اثری ندارد.

### توصیه هایی برای تجدید قوای بدن در بهبودیافتگان کرونا



همه افراد از این حقیقت آگاهی دارند که بیماری کووید-۱۹ موجب احساس ضعف و خستگی زیاد می شود و ممکن است در برخی بهبودیافتگان برای مدت زمان طولانی این ضعف ادامه پیدا کند و به بروز مشکلات دیگر منجر شود.

به گزارش ایسنا، سه دلیل عمده برای احساس ضعف و خستگی بعد از ابتلا به بیماری کووید-۱۹ وجود دارد که شامل عدم تغذیه مناسب، بار ویروسی و استرس وارد شده بر بدن می باشد.

برای مقابله با این مشکل لازم است فرد با شرایط خود مدارا کرده و به نکات مراقبتی برای حفظ سلامت بدن بیشتر توجه داشته باشد.

روزنامه تایمز آو ایندیا در گزارشی به راهکارهای ساده ای اشاره کرده که نشان می دهد چگونه تغذیه خوب می تواند به بهبود سریعتر حال افراد پس از درمان بیماری شان کمک کند.

#### کالری

مصرف مواد غذایی غنی از انرژی مهم است زیرا به فرد کمک می کند تا انرژی خود را بازیابی کرده و به فعالیت های معمول خود ادامه دهد. کربوهیدرات ها همچون سوخت برای بدن عمل می کنند بنابراین لازم است که مواد غذایی مانند سیب زمینی، غلات کامل، عدس و سایر چربی های خوب در رژیم غذایی روزانه گنجانده شود.

#### پروتئین

پروتئین ها اجزای سازنده بدن به حساب می‌آیند. هنگام مقابله با بیماری، ضایعات عضلانی زیادی در بدن رخ می دهد، بنابراین مهم است نسبت به پروتئین مصرفی دقت داشت تا ماهیچه را برای مقابله با بیماری تحریک کرده و از تحلیل رفتن مداوم ماهیچه ها جلوگیری کرد. برای طی کردن روند بهبودی لازم است رژیم غذایی به ازای هر کیلوگرم وزن بدن حاوی ۱.۵ گرم پروتئین باشد. از مواد غذایی مانند عدس، حبوبات، غلات کامل، تخم مرغ، گوشت ماهی و مرغ مصرف کنید.

#### امگا ۳

امگا ۳ به کاهش التهاب کمک می‌کند زیرا بدن هنگام مقابله با

### ارتباط میان کووید-۱۹ و علائم گوارشی چیست؟

مطالعه نشان می دهد که ویروس عامل کووید-۱۹ می تواند از طریق گیرنده های سطحی مختص آنزیم مبدل آنژیوتانسین ۲ (ACE ۲) وارد دستگاه گوارش شود. تعداد گیرنده های این آنزیم در مجاری گوارشی ۱۰۰ برابر بیشتر از دیگران موارد احتیاطی زیر را رعایت کنند تا به درمانکننده افراد مبتلا به اختلالات گوارشی نظیر بیماری التهابی روده (IBD) در خطر بیشتری برای ابتلا به برخی عفونت های ویروسی قرار دارند. با این حال، تحقیقات انجام شده هنوز به شواهدی که نشان دهد امکان ابتلا به کرونا در افراد مبتلا به IBD بیشتر از افراد سالم می باشد دست پیدا نکرده اند. اطلاعات جدید در مورد کرونا به سرعت در حال

افزایش است. با افزایش اطلاعات ما در مورد این بیماری ممکن است به این نتیجه برسیم که IBD باعث افزایش احتمال ابتلا به ویروس کرونا می شود. طبق نظر محققان یک مرکز IBD در شهر میلان، افراد مبتلا به IBD باید بیشتر از دیگران موارد احتیاطی زیر را رعایت کنند تا به ویروس آلوده نشوند: -شستشوی مکرر دست ها -پوشاندن صورت در هنگام سرفه یا عطسه -دوری از افراد دارای علائم شبه آنفلوآنزا -ماندن در خانه در صورت امکان