

نُحای تندرستی



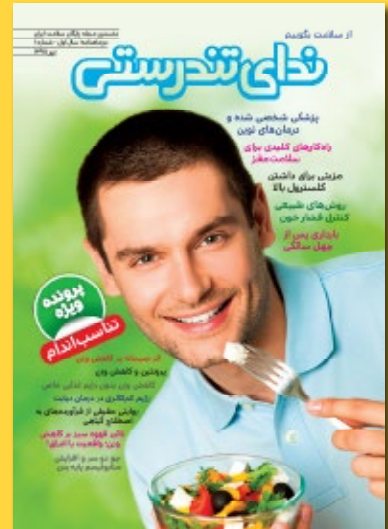
پرونده
ویژه

کروناویروس

ذات‌الریه، مهم‌ترین عارضه کروناویروس
کروناویروس، حفاظت و درمان
مرگ‌ومیر در چه کسانی بیشتر است؟
کروناویروس؛ باورهای اشتباه، پرسش‌های رایج
کروناویروس در زنان و مردان
ماسک؛ کی و چگونه؟
اثرات کروناویروس بر مادر باردار و جنین
کروناویروس و سلامت روان

سرطان کبد
راه‌های پایین نگه‌داشتن فشارخون
بیماری مزمن کلیه
پنج تغییری که طول عمر را زیاد می‌کند
منابع طبیعی کلسیم
فواید مصرف فلفل دلمه‌ای قرمز
ویتامین‌هایی برای تقویت سیستم ایمنی
اثرات رسانه‌های اجتماعی بر سلامت روان

ندای تندرستی



خوانندگان محترم:

برای مطالعه متن کامل مجله ندای تندرستی، می‌توانید آن را به رایگان از اپلیکیشن‌های کتاب‌خوان کتابراه و طاقچه دریافت نمایید.

اپلیکیشن‌های فوق را می‌توانید از سایت‌های مربوط به هر کدام دریافت نمایید و پس از عضویت در اپلیکیشن و ورود به آن، با جستجوی عنوان «مجله **ندای تندرستی**»، به همه شماره‌های این مجله دسترسی پیدا کنید.

برای اطلاع از انتشار آخرین شماره و دریافت پیام‌های خواندنی در حیطه سلامت، صفحه اینستاگرام مجله را به نشانی زیر، دنبال نمایید.



@tandorostimag



www.taaghche.com



www.ketabrah.ir

به نام خدا

سرمقاله

رعایت بهداشت تنها برای روزهای کرونایی نیست

تاکنون موارد متعدد همه‌گیری در جهان (پاندمی) رخ داده است که باعث مرگ و میرهای فراوانی در کشورهای مختلف دنیا شده است. برای مثال همه‌گیری آنفولانزای H1N1 تحت عنوان آنفولانزای اسپانیایی حدود ۱۰۰ سال پیش (۱۹۱۸) سبب مرگ ۲۰ تا ۵۰ میلیون از افراد در سنین جوانی طی مدت یک سال شد. حدود ۴۰ سال بعد همه‌گیری آنفولانزای H1N2 آسیایی (آنفولانزای پرندگان) از مبدأ چین، یک تا ۴ میلیون نفر را به کام مرگ برد. حدود ۱۰ سال بعد (۱۹۶۸) همه‌گیری آنفولانزای دیگری (H3N2) باز از مبدأ چین در جهان فراگیر شد. طی سال‌های ۲۰۰۹ الی ۲۰۱۰ نیز دوباره H1N1 این بار از مبدأ شمال آمریکا، سبب مرگ و میر بین ۱۰۰ هزار تا ۴۰۰ هزار کودک و جوان در جهان شد.

هرچند بیماری کووید-۱۹ حاصل از کروناویروس جدید بسیاری از کشورهای جهان را گرفتار کرده و در سرخط خبرهای آنان قرار گرفته است، ولی تا زمان این نوشتار سازمان بهداشت جهانی هنوز آن را یک وضعیت همه‌گیر جهانی (پاندمی) اعلام نکرده است. به گفته این سازمان، این بیماری قابلیت تبدیل شدن از وضعیت شیوع به همه‌گیری جهانی (وضعیت پاندمی) را دارد. نگرانی مراجع بهداشتی در مورد سیستم بهداشت کشورهای است که به دلیل نبود امکانات، قادر به کنترل و فائق آمدن بر این بیماری نباشند. در کشور ما خوشبختانه با وجود مشکلات مختلف و به ویژه مسئله تحریم، به نظر می‌رسد وضعیت خارج از کنترل نیست، هرچند می‌توانست اوضاع بهتر از این باشد. آموزش و اطلاع‌رسانی همگانی از نکات ضروری در چنین مواقعی است که تا حدود زیادی سبب کنترل بیماری می‌شود. هرچند رعایت موازین بهداشتی همیشه و همیشه اهمیت دارد. بسیاری از نکاتی که این روزها از رسانه‌های جمعی می‌شنویم، نکات بهداشتی هستند که هرکدام از ما باید در هر زمانی این مسائل را رعایت کنیم و منحصر به این روزها نیست. شاید بد نباشد تا شیوع این بیماری را آغازی بر یک تمرین همگانی بهداشت بدانیم و سعی کنیم بسیاری از مواردی را که این روزها مقید به رعایت آن‌ها هستیم مانند رعایت بهداشت در اماکن عمومی، مهار سرفه و عطسه خود، برای همیشه رعایت کنیم. امیدواریم که با همبستگی و همدلی همگانی و جدی گرفتن توصیه‌های مسئولین بهداشت کشور، بتوانیم پیروز میدان باشیم. همدیگر را دوست داشته باشیم و مانع از گسترش بیماری به عزیزان و هم‌وطنانمان شویم.

مجله ندای تندرستی از جانب خود زحمات و فعالیت بی‌وقفه کادر درمانی، پزشکان، پرستاران، آزمایشگاهیان، بهیاران و تمام کسانی را که همیشه و به خصوص در شرایط فعلی با انگیزه تمام در جهت سلامت ایران عزیزمان و مردمان این مرز و بوم کوشا هستند، ارج نهاده و صمیمانه سپاسگزاری می‌کند.

مدیر مسئول و سردبیر

نسخه الکترونیک این نشریه را می‌توانید به رایگان از اپلیکیشن کتابراه دریافت نمایید.

ندای تندرستی

مجله پزشکی و سلامت

ندای تندرستی دوماهنامه پزشکی و سلامت
سال اول، شماره ۴ و ۵، دی و اسفند ماه ۱۳۹۸

ندای تندرستی نشریه‌ای است در حوزه پزشکی و سلامت که با هدف گسترش آگاهی افراد و اعتلای فرهنگ خود مراقبتی در جامعه فعالیت می‌کند.

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: دکتر کبری زکیخان

سردبیر: دکتر محمدرضا قرائتی

گردآوری، ترجمه و ویرایش: شورای نویسندگان
همکاران این شماره: دکتر مصطفی حمدیه

تبلیغات: مجله ندای تندرستی آمادگی پذیرش تبلیغات را از سازمان‌ها و شرکت‌ها دارد، برای هماهنگی با شماره ۰۹۰۲۹۰۹۶۹۰۲ تماس حاصل فرمایید.

طراح گرافیک و صفحه آرا: امیر کریمی کامیاب

چاپ: مجتمع چاپ ایران کهن
صحافی: حسن حداد

نقل و انتشار مطالب، تصاویر و طرح‌های گرافیکی مجله، تنها با ذکر نام «مجله ندای تندرستی» امکان پذیر است.

تلفن تماس: ۰۹۰۲۹۰۹۶۹۰۲

نشانی: تهرانپارس، خیابان شهید ناهیدی،
خیابان معینی نژاد، نبش نصیری، پلاک ۱۶

ندای تندرستی تلاش بسیار دارد تا مطالب خود را از میان منابع معتبر انتخاب و ارائه نماید. با این حال اطلاعات ارائه شده در این مجله تنها جنبه آگاهی بخشی دارد و با هدف افزایش دانش عمومی در زمینه بهداشت و سلامت منتشر شده است. این اطلاعات نمی‌تواند جایگزین توصیه‌های پزشکی شده و برای درمان استفاده شوند. بنابراین ندای تندرستی هیچ‌گونه مسئولیتی در قبال عواقب به‌کارگیری مندرجات مجله را توسط افراد بر عهده نمی‌گیرد. همچنین مجله مسئولیتی در قبال اشتباهات چاپی و سایر اشکالات احتمالی بر عهده ندارد.

مسئولیت صحت و سقم آگهی‌ها و نیز مصاحبه افراد در مجله به عهده آگهی‌دهندگان و مصاحبه‌شوندگان است.

www.tandorostimag.com

info@tandorostimag.com

instagram: @tandorostimag

فهرست مطالب

۴ پارکینسون از روده
آغاز می‌شود نه از مغز

نوشیدن یک فنجان چای می‌تواند
ذهن را هوشیارتر کند

۵ برای سلامت قلبتان مسواک بزنید

صفحات نمایشگر، کاهش طول عمر
و آسیب به سلول‌های مغزی

۸ هفت راه برای کاهش اضطراب و
پایین نگه‌داشتن فشارخون

۹ بیماری مزمن کلیه
بخش اول: خطری در حال افزایش

۱۰ پنج تغییری که طول عمر را زیاد می‌کند

۱۴ کروناویروس جدید از کجا آمده است؟

۱۵ ذات‌الریه، مهم‌ترین عارضه کووید-۱۹

۱۶ اقدامات حفاظتی در برابر کروناویروس

۲۰ باورهای اشتباه درباره کروناویروس

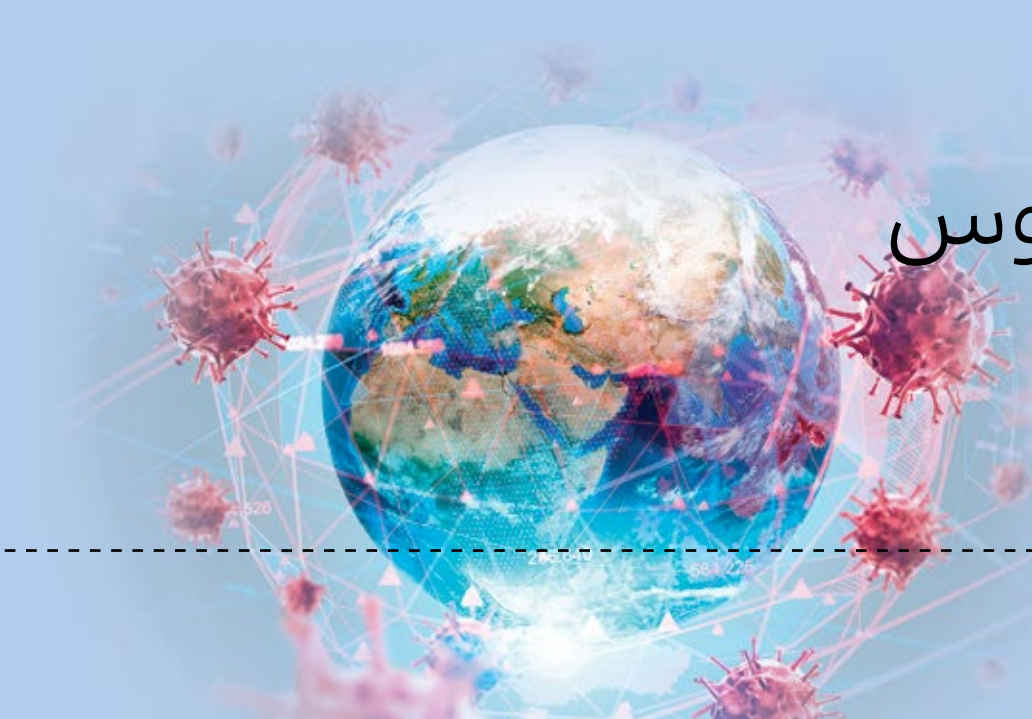
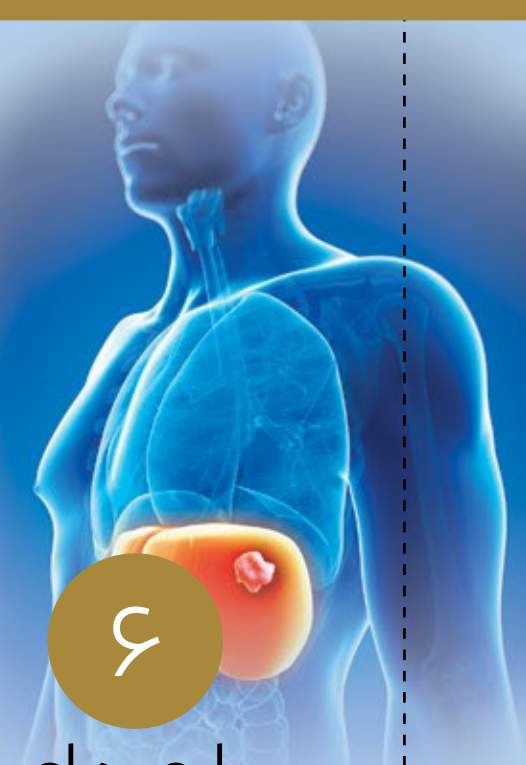
۲۱ زنان یا مردان،
کدام بیشتر درگیر عوارض
کروناویروس می‌شوند؟

۶

بیماری‌های کبدی
و روش‌های
پیشگیری از آنها

۱۲

کروناویروس
جدید



ورزش در بیماران سرطانی؛ کاهش آسیب‌های قلبی ناشی از شیمی‌درمانی

۱۴۸

۲۲ چه زمان و چگونه از ماسک استفاده کنیم؟

۲۴ داروهای دیروزی، کاربردهای امروزی

۲۶ پرسش‌های رایج در ارتباط
با کروناویروس جدید

۲۸ اثرات کروناویروس جدید
بر مادر باردار و جنین

۳۰ کروناویروس جدید و کودکان

۳۲ راهکارهایی برای سازمان‌ها در
مقابله با معضلی به نام کروناویروس

۳۴ خطر داروهای ضدالتهاب مانند
دگزامتازون در درمان عوارض آنفولانزا

۳۵ مبارزه دانشمندان با کروناویروس جدید

۳۶ کروناویروس و اثرات آن بر سلامت روان

۴۰ منابع طبیعی کلسیم

قسمت دوم: منابع حیوانی و غذاهای غنی‌شده

۴۲ پنج دلیل مهم برای مصرف فلفل دلمه‌ای قرمز

۴۳ سه ویتامین برای تقویت سیستم ایمنی

۴۴ آیا روغن زیتون برای چرب کردن
پوست صورت مناسب است؟

۴۶ اثرات منفی رسانه‌های اجتماعی بر سلامت روان

۳۸

مراقبت از چشم‌ها در محل کار

۱۸

عوامل تأثیرگذار بر خطر مرگ‌ومیر در مبتلایان به کروناویروس



تازه‌های تندرستی

پارکینسون از روده آغاز می‌شود نه از مغز

اغلب تصور می‌شود که پارکینسون بیماری مغزی است، اما پژوهش جدیدی نشان می‌دهد که این بیماری همانند بسیاری از مشکلات مزمن دیگر، از روده آغاز می‌شود. این فرضیه نخستین بار در سال ۲۰۰۳ مطرح شد و اکنون پژوهشگران آن را تأیید کرده‌اند. یک گروه پژوهشی در دانمارک با انجام آزمایش‌هایی روی موش‌های آزمایشگاهی، مشاهده کردند که بیماری از روده به مغز و قلب مهاجرت می‌کند. شکلی از یک پروتئین به نام آلفا-سینوکلین که در سلول‌های مغزی در حال مرگ در افراد مبتلا به پارکینسون تجمع پیدا می‌کند به روده موش‌های آزمایشگاهی تزریق شد. پس از دو ماه، پروتئین به مغز مهاجرت کرد و در آن قابل شناسایی بود. به گفته یکی از محققان، آسیب وارد شده به سیستم عصبی سبب می‌شود که شخص دچار بیماری پارکینسون شود، اما تجمع پروتئین آلفا-سینوکلین در روده می‌تواند از ۲۰ سال پیش از شروع علائم بیماری قابل تشخیص باشد. شناخت محل شروع پارکینسون، نخستین گام به سمت پیشگیری از بیماری و ایجاد راه‌های مؤثر در درمان آن است. کشف مهم دیگر این است که قلب افراد مبتلا به پارکینسون هم تحت تأثیر قرار می‌گیرد. در واقع این پروتئین‌ها قبل از اینکه به مغز بروند به قلب آسیب می‌رسانند و در واقع آسیب به سیستم عصبی از قلب آغاز می‌شود.

منبع:

wddty.com



نوشیدن یک فنجان چای می‌تواند ذهن را هوشیارتر کند

نوشیدن یک فنجان چای می‌تواند کمک کند که با وجود افزایش سن، ذهن هوشیار بماند. چای با تغییر در بخش‌هایی در مغز که پیام‌رسانی عصبی را تقویت می‌کند، سبب این امر می‌شود.

تحقیقات نشان می‌دهد برخی ساختارهای مغزی مربوط به افرادی که چای می‌نوشند، نسبت به افرادی که از این نوشیدنی استفاده نمی‌کنند، متفاوت است. این تفاوت به آن‌ها کمک می‌کند تا به خاطر بیاورند و وظایف ذهنی خود را انجام دهند. محققان دریافته‌اند، افرادی که دست‌کم در هفته ۴ فنجان چای می‌نوشند (اعم از چای سبز، سیاه، چای اولانگ)، پس از ۲۵ سال کارایی بیشتری دارد.

مطالعات اولیه تأیید کرده بود که نوشیدن چای روزانه، احتمال کاهش شناختی را در افراد مسن نصف می‌کند، اما در این مطالعه جدید، علت این امر بیان شد. محققان از ام.آر.آی برای ارزیابی مغز ۳۶ فرد استفاده کردند که دست‌کم ۶۰ سال داشتند. آن‌ها کشف کردند مغز افرادی که به طور منظم چای می‌نوشند، ارتباط کارآمدتری دارد. محققان این مطالعه می‌گویند: «هنگامی که ارتباط بین نواحی مختلف مغزی شکل می‌گیرد، اطلاعات

با کارایی بالاتری پردازش می‌شود.» منابع: Aging (2019); doi: 10.18632/aging.102023 What doctors don't tell you (2020) January. P: 6



برای سلامت قلبتان مسواک بزنید

مطالعات قلبی بیانگر آن است که رعایت نکردن بهداشت دهان، سبب ورود باکتری‌هایی به جریان خون شده که منجر به التهاب در بدن می‌شوند. التهاب، خطر بی‌نظمی ضربان قلب و نارسایی قلبی (ناتوانایی قلب در پمپ کردن خون) را افزایش می‌دهد. این مطالعه ارتباط بین بهداشت دهان و دندان و ایجاد این دو بیماری را بررسی کرده است. در این پژوهش، محققان بیش از ۱۶۱ هزار فرد ۴۰ تا ۷۹ ساله و بدون هرگونه سابقه قلبی را پیگیری کردند. شرکت‌کنندگان در این پژوهش تحت آزمایش‌های معمول پزشکی قرار گرفتند و اطلاعات قد، وزن، تست‌های آزمایشگاهی، بیماری‌ها، سبک زندگی، سلامت دهان و عادات بهداشت دهان و دندان آنها گردآوری شد. طی حدود ۱۰ سال پیگیری، مشخص شد که سه درصد این افراد دچار بی‌نظمی ضربان قلب و تقریباً پنج درصد آن‌ها مبتلا به نارسایی قلبی شدند. بدین ترتیب بر اساس مشاهدات، سه بار یا بیشتر مسواک زدن در روز با ۱۰ درصد کاهش خطر بی‌نظمی ضربان قلب و ۱۲ درصد کاهش خطر نارسایی قلبی طی ۱۰ سال پیگیری همراه بوده است. این یافته‌ها مستقل از عوامل دیگری از جمله سن، جنسیت، وضعیت اجتماعی اقتصادی، ورزش منظم، شاخص توده بدنی، فشارخون و عوامل دیگر است. با اینکه در این مطالعه مکانیسم کاهش خطر بررسی نشده است، محققان عقیده دارند که مسواک زدن مکرر سبب کاهش باکتری‌های موجود در فضای بین دندان و لثه می‌شود و در نتیجه از انتقال آن‌ها به جریان خون جلوگیری می‌کند. نویسنده ارشد این مطالعه اشاره می‌کند که این تجزیه و تحلیل‌ها در یک کشور و به‌عنوان یک مطالعه مشاهده‌ای انجام شده است و علت و معلولی این پدیده را ثابت نمی‌کند؛ اما وی اضافه می‌کند که ما گروه بزرگی را طی دوره‌ای طولانی بررسی کردیم که به قوت یافته‌های ما می‌افزاید.

منبع:

Sciencedaily.com

صفحات نمایشگر، کاهش طول عمر و آسیب به سلول‌های مغزی

نور برای زندگی انسان ضروری است، اما قرار گرفتن طولانی‌مدت در معرض نورهای مصنوعی، ممکن است که برای سلامت انسان مضر باشند. امروزه انسان در معرض میزان بالایی از نور در طیف آبی است. نور آبی به‌طور عمده توسط صفحات نمایشگری نظیر تلفن همراه، کامپیوتر و لوازم خانگی تولید می‌شود که می‌تواند در چرخه خواب معمولی اختلال ایجاد کند. در مطالعه‌ای جدید، محققان اثرات طولانی‌مدت قرار گرفتن در معرض نور آبی را روی طول عمر یک موجود آزمایشگاهی تحت عنوان مگس سرکه بررسی کردند. آن‌ها مشاهده کردند که مگس‌هایی که ۱۲ ساعت در معرض نور آبی قرار می‌گرفتند، علائم پیری را زودتر از مگس‌هایی نشان دادند که ۱۲ ساعت در تاریکی یا در نور سفید بدون طیف آبی نگه‌داشته می‌شدند. در این مگس‌ها علاوه بر آسیب دیدن سلول‌های شبکیه، سلول‌های مغزی نیز آسیب‌دیده و اختلالات حرکتی در آن‌ها ایجاد شد.

منبع:

npj Aging and Mechanisms of Disease (2019); doi: 10.1038/s41514-019-0038-6



بر اساس مطالعات مسواک زدن مرتب
دندان‌ها با کاهش خطر مشکلات قلبی
ارتباط دارد.





بیماری‌های کبدی و روش‌های پیشگیری از آن‌ها

قسمت دوم: سرطان کبد

دکتر کبری زکیخان

در شماره‌های پیشین مجله ندای تندرستی به معرفی اندام کبد پرداخته شده است. همچنین به صورت مختصر بیماری‌های مرتبط با کبد معرفی شدند. در این شماره سعی شده است تا یکی از بیماری‌های کبدی یعنی «سرطان کبد» مورد ارزیابی قرار گیرد.

همان‌طور که میدانید، کبد یکی از اندام‌های حیاتی بدن است که در قسمت راست و بالای شکم و در زیر دیافراگم واقع است. این اندام دارای فعالیت‌های زیستی بسیاری است. برای مثال کبد دائماً خونی را که در بدن گردش می‌کند فیلتر کرده و سموم و سایر مواد زائد شیمیایی را از خون خارج و آن‌ها را برای دفع مهیا می‌کند. از آنجاکه تمام خون موجود در بدن باید از کبد عبور کند و نیز به سبب ارتباط نزدیک سلول‌های کبدی و جریان خونی که از این اندام می‌گذرد، کبد به شدت در معرض سلول‌های سرطانی احتمالی است که در جریان خون حرکت می‌کنند.

چندین نوع سرطان می‌تواند این اندام را درگیر کند:

• سرطان سلول‌های کبدی یا سرطان اولیه کبد: شایع‌ترین

نوع سرطان کبد، سرطان اولیه کبد یا سرطان سلول‌های کبدی است که تحت عنوان «هیپاتوسلولار کارسینوما» نیز شناخته می‌شود. در این بیماری برخی هیپاتوسیت‌ها یا همان سلول‌های اصلی کبد از نظر ظاهر و عملکرد، غیرطبیعی یا سرطانی می‌شوند و می‌توانند برای سلول‌ها، بافت‌ها و اندام‌های سالم مجاور مخرب باشند. انواع دیگر سرطان اولیه کبد، مانند کلانژیوکارسینوما و هیپاتوبلاستوما هستند که از انواع سرطان‌های نادر کبد محسوب می‌شوند.

• سرطان متاستاتیک کبدی یا سرطان ثانویه کبد: در بیشتر

موارد سرطانی شدن کبد حاصل گسترش سلول‌های سرطانی (متاستاز) از منشأ اندام‌های دیگر مانند روده بزرگ، ریه یا پستان است، درحالی‌که منشأ سرطان اولیه کبد از خود اندام کبد است و در موارد کمتری مشاهده می‌شود. در سرطان ثانویه کبد، نوع سرطان به نام اندام مبدأ سرطان نام‌گذاری می‌شود.

۲۹ هزار نفر مرد و بیش از ۱۲ هزار نفر زن بودند. همچنین از سال ۱۹۸۰، تشخیص سالانه سرطان کبد ۳ برابر شده است.

لازم به ذکر است که با توجه به اینکه کبد از چندین نوع سلول مختلف تشکیل شده است، تومورهایی که می‌توانند در آنجا شکل بگیرند انواع مختلفی دارند. الزاماً همه تومورهای شکل‌گرفته از نوع بدخیم و سرطانی نیستند، بلکه برخی از تومورها مانند همانژیوم، هپاتیک آدنوما، فیبروما، لیپوما، لیومیوما و کیست‌ها تومورهای خوش‌خیم (غیر سرطانی) محسوب می‌شوند. به وجود آمدن هر کدام از این تومورها دلایل متفاوتی دارد و به روش‌های مختلفی نیز درمان می‌شوند. مسلماً چشم‌انداز سلامت و بهبودی کبد فرد، بستگی به نوع تومور دارد.

علائم سرطان سلول‌های کبدی

بیشتر افراد که در مراحل اولیه سرطان سلول‌های کبدی هستند علائمی ندارند. این علائم معمولاً تا زمانی که بیماری به مرحله پیشرفته نرسد، آشکار نمی‌شود. هنگامی که علائم و نشانه‌ها ظاهر می‌شوند، ممکن است شامل موارد زیر باشند:

کاهش وزن خود به خودی، از دست دادن اشتها، درد قسمت فوقانی شکم، تهوع و استفراغ، ضعف و خستگی عمومی، تورم در شکم یا ایجاد مایعات، زرد شدن پوست و سفیدی چشم (زردی)، مدفوع سفید و گچی، بزرگ شدن کبد یا طحال یا هر دو و نفخ شدید.

سرطان سلول‌های کبدی (سرطان اولیه کبد) حدود ۲٪ از کل سرطان‌ها در آمریکا را تشکیل می‌دهد، اما در برخی از کشورهای توسعه‌نیافته تا حدود نیمی از کل سرطان‌ها را تشکیل می‌دهد. این امر بیشتر به دلیل شیوع هپاتیت ناشی از ویروس‌های مسری است که فرد را به سرطان کبد مستعد می‌کند.

طبق گزارش انجمن سرطان آمریکا، در سال ۲۰۱۹ برای حدود ۴۲ هزار نفر سرطان کبد تشخیص داده شده است. از این تعداد، حدود

علل سرطان سلول‌های کبدی

سرطان کبد هنگامی اتفاق می‌افتد که در ذخایر ژنتیکی (دی. ان. آ.) سلول‌های کبدی جهش ایجاد شود. این جهش‌ها سبب تغییر در عملکرد سلول‌ها شده و ممکن است سبب رشد خارج از کنترل و سرانجام تشکیل تومور یا همان توده‌ای از سلول‌های سرطانی شود. بعضی اوقات علت سرطان کبد شناخته شده است مانند عفونت‌های مزمن کبدی، اما گاهی اوقات سرطان کبد در افراد فاقد بیماری زمینه‌ای اتفاق می‌افتد و مشخص نیست که چه عواملی باعث آن می‌شوند.

عوامل خطر ساز

عواملی که خطر ابتلا به سرطان اولیه کبد را افزایش می‌دهند عبارت‌اند از:

- **عفونت مزمن با ویروس‌های هپاتیت:** عفونت مزمن به ویروس هپاتیت B یا ویروس هپاتیت C خطر ابتلا به سرطان کبد را افزایش می‌دهند.
- **سیروز:** این وضعیت پیش‌رونده و برگشت‌ناپذیر باعث می‌شود بافت کبد آسیب بیند و احتمال ابتلا به سرطان کبد را افزایش می‌دهد.
- **برخی از بیماری‌های ارثی کبدی:** بیماری‌های ارثی کبدی مانند هموکروماتوز و بیماری ویلسون می‌توانند خطر ابتلا به سرطان کبد را افزایش دهند.
- **دیابت:** افراد مبتلا به این اختلال در مقایسه با افراد سالم، خطر بیشتری برای ابتلا به سرطان کبد دارند.
- **قرار گرفتن در معرض آفلاتوکسین‌ها:** آفلاتوکسین‌ها سموم تولیدشده توسط کپک‌هایی هستند که در محصولات زراعی مانند غلات و آجیل ایجاد می‌شوند. محصولات زراعی آلوده به آفلاتوکسین‌ها ممکن است در غذاهای تولیدشده با این محصولات نیز وجود داشته باشند.
- **مصرف الکل:** مصرف بیش از حد الکل می‌تواند طی سال‌های طولانی منجر به آسیب جبران‌ناپذیر به کبد شود و خطر ابتلا به سرطان کبد را افزایش دهد.
- **استفاده از برخی مواد شیمیایی مشابه هورمون‌های استروئیدی:** استفاده طولانی‌مدت از مواد مشابه هورمون جنسی مردانه که توسط ورزشکاران برای افزایش ماهیچه‌ها استفاده می‌شود، می‌تواند خطر ابتلا به سرطان کبد را کمی افزایش دهد.
- **چاقی:** اضافه‌وزن می‌تواند با ایجاد کبد چرب غیرالکلی و تجمع چربی در کبد، خطر ابتلا به سرطان کبد را افزایش دهد.
- **جنسیت:** مردان بیشتر از زنان به سرطان کبد مبتلا می‌شوند.

پیشگیری از ابتلا به سرطان کبد

سیروز خطر ابتلا به سرطان کبد را افزایش می‌دهد. برای کاهش خطر ابتلا به سرطان کبد، باید خطر ابتلا به سیروز را کاهش داد. سیروز کبدی وضعیتی است در کبد که سلول‌های آن در اثر بیماری، ناکارآمد شده و به مرور بافت این اندام به اصطلاح فیبروزی می‌شود. با پیشرفت سیروز در حقیقت، بخش‌های فیبروزی در کبد گسترش پیدا می‌کنند. برای کاهش خطر سیروز موارد ذیل را باید مدنظر قرار داد:

- **اجتناب از نوشیدن الکل**
- **حفظ وزن متعادل خود:** اگر وزن فعلی فردی متعادل است، با انتخاب یک رژیم غذایی سالم و ورزش کردن در طول هفته، باید آن را حفظ کند. در صورت نیاز به کاهش وزن، میزان کالری مصرفی روزانه باید کاهش یابد و ورزش منظم انجام شود. روند کاهش وزن باید به آرامی (حدود نیم کیلو تا یک کیلوگرم در هفته) صورت گیرد.
- **واکسینه شدن در برابر هپاتیت B:** با دریافت واکسن هپاتیت B می‌توان خطر ابتلا به این هپاتیت را کاهش داد. همه افراد اعم از کودکان، بزرگسالان و افراد دارای ضعف سیستم ایمنی می‌توانند این واکسن را دریافت کنند.
- **مقابله با هپاتیت C:** هیچ واکسنی برای هپاتیت C وجود ندارد، اما می‌توان خطر ابتلا به عفونت را کاهش داد. برای این کار باید از روابط پرخطر و محافظت نشده پرهیز نمود. همچنین از استفاده از سرنگ‌های آلوده و مصرف شده خودداری کرد و هنگام سوراخ کردن گوش یا خال‌کوبی به مراکز معتبر مراجعه نمود. اگر این مراکز پاسخگوی پرسش‌های بهداشتی افراد نباشند، این را می‌توان به‌عنوان علامتی مبنی بر مناسب نبودن تسهیلات آن‌ها در نظر گرفت. در صورت ابتلا به انواع هپاتیت، باید برای درمان آن‌ها اقدام نمود. تحقیقات نشان می‌دهند که درمان هپاتیت‌ها که امروزه خوشبختانه در دسترس هستند، می‌تواند خطر ابتلا به سرطان کبد را کاهش دهد.

منابع:
 mayoclinic.org
 webmd.com
 medicinenet.com
 medicalnewstoday.com



هفت راه برای کاهش اضطراب و پایین نگه داشتن فشارخون

یکی از راه‌کارهای جلوگیری و درمان پرفشاری خون، مدیریت اضطراب است. اگر شما جزء افرادی هستید که اغلب تنش دارید، از این هفت روش برای کاهش اضطراب استفاده کنید:

- ۱- خواب کافی داشته باشید. خواب کم و خواب کم کیفیت می‌تواند بر خلق و خو، هوشیاری ذهنی، میزان انرژی و سلامت جسمی شما اثر منفی داشته باشد.
- ۲- فنون آرامش (ریلکسیشن) را یاد بگیرید. مراقبه، آرامش پیش‌رونده ماهیچه‌ها، تصورات هدفمند، تمرینات تنفس عمیق و یوگا روش‌های قدرتمندی برای آرامش و از بین بردن اضطراب هستند.
- ۳- ارتباطات اجتماعی خود را تقویت کنید. با شرکت در کلاس‌ها و پیوستن به گروه‌ها با دیگران در ارتباط باشید.
- ۴- مهارت‌های مدیریت زمان خود را پرورش دهید. هرچقدر بتوانید بهتر نیازهای کاری و خانوادگی خود را برطرف کنید، میزان

اضطراب شما کاهش می‌یابد.

۵- اگر می‌توانید سعی کنید موقعیت‌های اضطراب را از بین ببرید. اجازه ندهید موقعیت‌های اضطراب‌زا، دائمی و زیاد شوند. جلسه‌هایی برای حل مسائل خانوادگی برگزار کنید و از مهارت‌های مذاکره در خانه و محل کار استفاده کنید.

۶- به خودتان توجه داشته باشید. خودتان را به یک ماساژ دعوت کنید. لذت تجربه‌ای را به‌طور واقعی بچشید. برای مثال آرام غذا بخورید و واقعاً روی طعم و حس هر لقمه تمرکز کنید. پیاده‌روی کنید، چرت بزنید یا به موسیقی موردعلاقه‌تان گوش کنید.

۷- کمک بخواهید. از اینکه از همسران، دوستانان یا نزدیکانتان کمک بخواهید، نترسید. اگر استرس و اضطراب همچنان باقی ماند با پزشک خود مشورت کنید.

در کنار این کارها برای کاهش اضطراب، سبک زندگی سالمی را در پیش بگیرید. حفظ وزن سالم، مصرف نکردن دخانیات، ورزش منظم و رژیم غذایی شامل میوه‌جات، سبزی‌ها، غلات کامل، گوشت بدون چربی و چربی‌های سالم ممکن است سبب شود تا مشکل پرفشاری خون شما برطرف گردد.

منابع:

www.health.harvard.edu

بیماری مزمن کلیه

بخش اول:

خطری در حال افزایش

کلیه‌ها مایع اضافی و مواد دفعی را از خون پالایش می‌کنند. هنگامی که فردی دچار بیماری مزمن کلیه می‌شود، کلیه‌ها به آرامی فعالیت خود را طی ماه‌ها یا سال‌ها متوقف می‌کنند و با توقف عملکرد این اندام، مایعات اضافی تجمع پیدا می‌کنند. بیماری مزمن کلیه در مراحل ابتدایی بدون علامت است، اما اگر فرد بیمار درمان نشود، بیماری پیشرفت کرده و بیمار به دیالیز یا پیوند کلیه نیاز پیدا می‌کند.

افرادی که بیماری مزمن کلیه دارند در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به بیماری قلبی عروقی نیز هستند؛ بیماری قلبی عروقی هم شایع‌ترین علت مرگ در بیماران مبتلا به بیماری مزمن کلیه است.

به‌طور معمول بیماری مزمن کلیه حاصل پرفشاری خون یا دیابت است، اما آلودگی به اچ. آی. وی (عامل بیماری ایدز) یا قرار گرفتن در معرض سموم یا فلزات سنگین نیز می‌توانند سبب این بیماری شوند. در برخی موارد دلیل اولیه ایجاد بیماری مزمن کلیه در فرد ناشناخته باقی می‌ماند.

برای بیماری مزمن کلیه درمانی وجود ندارد؛ اما تغییر سبک زندگی می‌تواند از بدتر شدن وضعیت جلوگیری کند. افرادی که در مراحل پیشرفته بیماری قرار دارند برای زنده ماندن به درمان‌های پرهزینه جایگزینی کلیه مانند دیالیز یا پیوند کلیه نیاز دارند.

چه تعداد از مردم بیماری مزمن کلیه دارند؟

اخیراً در یک ژورنال معتبر پزشکی مطالعه‌ای در مورد محاسبه بار سلامت جهانی بیماری مزمن کلیه به‌عنوان بخشی از مطالعه سالانه بار جهانی بیماری‌ها منتشر شده است.

محققان با استفاده از اطلاعات مقالات منتشر شده، سوابق دولتی، اطلاعات ثبت‌شده بیماران کلیوی پیشرفته و داده‌های بررسی خانوار گزارش کردند که در سال ۲۰۱۷ در جهان نزدیک به ۷۰۰ میلیون نفر دچار بیماری مزمن کلیه بوده‌اند و ۱/۲ میلیون نفر از این بیماری فوت شده‌اند. علاوه بر این ۱/۳۶ میلیون مرگ ناشی از بیماری قلبی عروقی حاصل از اختلال در عملکرد کلیه بوده است.

هنگامی که محققان این یافته‌ها را با یافته‌های چندین سال پیش مقایسه کردند، متوجه شدند که میزان مرگ و میر از بیماری مزمن کلیه بین سال‌های ۱۹۹۰ تا ۲۰۱۷ بیش از ۴۱ درصد افزایش یافته است. این مسئله بدان معنا است که بیماری مزمن کلیه از جایگاه هفدهم عوامل مرگ در جهان به جایگاه دوازدهم رسیده است. میزان افرادی که برای درمان بیماری پیشرفته کلیه از دیالیز استفاده کردند نیز بیش از ۴۳ درصد

دانشمندان گزارش می‌کنند که مرگ افراد از بیماری کلیوی در ۲۷ سال گذشته افزایش چشمگیری داشته است و نکته مهم این است که از بسیاری از این مرگ‌ها می‌توان پیش‌گیری کرد.

و در کنار آن درمان با پیوند نیز بیش از ۳۴ درصد افزایش یافته‌اند. استاد سنجش سلامت دانشگاه واشنگتن می‌گوید که بیماری مزمن کلیه یک قاتل جهانی است که از معرض دید پنهان شده است. وی ادامه می‌دهد این امر به دلیل این است که سیستم سلامت بسیاری از کشورها نمی‌تواند با نیاز به دیالیز همگام شود. موارد دیالیز بسیار فراوان‌تر از امکانات این کشورهاست. عواقب این مسئله به معنای واقعی مرگ‌آور است.

بیماری مزمن کلیه را چگونه می‌توان با سایر بیماری‌ها مقایسه کرد؟

از آنجاکه بیماری مزمن کلیه به‌طور بالقوه قابل پیشگیری است، نویسندگان پژوهش فوق معتقدند که این بیماری شایسته توجه بیشتری در تصمیم‌گیری‌های سیاست‌های جهانی بهداشت است. آن‌ها در مقاله خود اظهار داشتند که در سال ۲۰۱۷ این بیماری در مقایسه با بیماری سل یا اچ. آی. وی سبب مرگ تعداد بیشتری شده است. افراد مبتلا به بیماری مزمن کلیه از افراد مبتلا به بیماری‌های دیگری مانند دیابت، استئوآرتریت، انسداد مزمن ریه و آسم بیشتر بودند.

در شماره آینده بیشتر در مورد علائم، دلایل و زندگی با بیماری مزمن کلیه خواهیم نوشت.

منابع:

medicalnewstoday.com

پنج تغییری که طول عمر را زیاد می‌کند



محققان برای رسیدن به داده‌های فوق، در مطالعه‌ای به بررسی سلامت دو گروه پرستاران و متخصصان سلامت پرداختند. در گروه پرستاران، ۱۲۱ هزار پرستار زن بررسی شدند و در گروه متخصصان سلامت نیز، وضعیت ۴۴ هزار مرد پیگیری شد. در این مطالعه محققان سلامت افراد فوق و شیوه زندگی آن‌ها را در دوره زمانی ۳۴ ساله بررسی کردند. پژوهشگران می‌گویند امروزه به‌منظور بهبود شیوه زندگی به جای پیشگیری، بر روی داروها و درمان تأکید بسیاری می‌شود؛ درحالی‌که درمان، هزینه‌های گزافی را به دولت‌ها تحمیل می‌کند و امید به زندگی را نسبت به روش‌های پیشگیرانه چندان بهبود نمی‌بخشد.

سبک زندگی سالم، مرگ‌ومیر زودرس را کاهش می‌دهد. محققان تخمین می‌زنند انتخاب سبک زندگی سالم، مرگ‌ومیر ناشی از بیماری قلبی را تا ۷۵ درصد و مرگ‌ومیر ناشی از سرطان را تا ۵۰ درصد کاهش می‌دهد.

همه می‌دانیم که برای طول عمر بیشتر باید سبک زندگی سالم را انتخاب کنیم. در میان گزینه‌های مختلف سبک زندگی سالم، پنج مورد اصلی یعنی ورزش منظم، تغذیه سالم، اجتناب از الکل، سیگار نکشیدن، دوری از چاقی و اضافه‌وزن اثر فزاینده‌ای بر طول عمر دارد تا جایی که برخی مطالعات حاکی از آن است که رعایت این موارد، طول عمر را حدوداً ۱۴ سال افزایش می‌دهد. در مطالعات دیگر تخمین زده‌اند که رعایت موارد فوق، می‌تواند حتی سبب افزوده شدن ۱۸ سال به طول عمر طبیعی انسان بشود.

هریک از گزینه‌های سبک زندگی سالم، شانس ابتلای به بیماری یا بیماری‌ها را نظیر بیماری قلبی و سرطان کاهش می‌دهند، اما اگر تمام جنبه‌های سبک زندگی سالم رعایت شود، آن‌ها اثرات فزاینده‌ای بر روی طول عمر دارند. محققان دانشکده بهداشت عمومی دانشگاه هاروارد می‌گویند، امید به زندگی یک مرد آمریکایی با رعایت تمام عوامل سبک زندگی، ۱۲ سال بیشتر و یک زن آمریکایی ۱۴ سال اضافه‌تر از افرادی است که سبک زندگی سالم ندارند.

منبع:

What doctors don't tell you (2018); August. P:12

کروناویروس جدید

از چندی پیش اخبار مربوط به شیوع کروناویروسی جدید در وهان چین افکار عمومی را به خود جلب کرده است. طی مدت کوتاهی خبرها حاکی از گسترش سریع بیماری به مناطق دیگر جهان بوده است؛ تا جایی که بسیاری از مردم در نقاط مختلف جهان با این بیماری درگیر شدند. تا زمان این نوشتار، سازمان بهداشت جهانی به کلیه کشورها در مورد وقوع پاندمی (همه‌گیری جهانی) بیماری آنفلوآنزای ناشی از کروناویروس جدید (کووید-۱۹) هشدار داده است. بسیاری از کشورها از جمله ایران، در شرایط آماده‌باش برای مقابله با همه‌گیری این ویروس قرار دارند. همان‌گونه که می‌دانید در ایران مدارس، دانشگاه‌ها، حوزه‌های علمیه تعطیل و بسیاری از جلسات و اجتماعات لغو شدند. هرچند قدرت سرایت این ویروس بسیار بالاست، ولی مقابله با آن دشوار نیست و نکاتی که مراجع بهداشتی مرتباً آن را اعلام می‌کنند، می‌تواند تا حد بسیاری در پیشگیری از این بیماری مؤثر باشد. به‌غیر از نکات بهداشتی و پیشگیرانه، این بیماری از زوایای دیگری نیز قابل بررسی است.

آنچه در پرونده ویژه این شماره مطالعه می‌فرمایید:

- همه‌گیری کروناویروس جدید
- کروناویروس جدید از کجا آمده است؟
- ذات‌الریه، مهم‌ترین عارضه کووید-۱۹
- اقدامات حفاظتی در برابر کروناویروس
- عوامل تأثیرگذار بر خطر مرگ و میر در مبتلایان به کروناویروس
- باورهای اشتباه درباره کروناویروس
- زنان یا مردان، کدام بیشتر درگیر عوارض کروناویروس می‌شوند؟
- چه زمان و چگونه از ماسک استفاده کنیم؟
- داروهای دیروزی، کاربردهای امروز
- پرسش‌های رایج در ارتباط با کرونا
- اثرات کروناویروس جدید بر مادر باردار و جنین
- کروناویروس جدید و کودکان
- راه‌کارهایی برای سازمان‌ها در مقابله با معضلی به نام کروناویروس
- خطر داروهای ضدالتهاب مانند دکزامتازون در درمان عوارض آنفلوآنزا
- مبارزه دانشمندان با کروناویروس جدید
- کروناویروس و اثرات آن بر سلامت روان

پرونده
ویژه

این شماره از پرونده ویژه
نظای تندرستی به موضوع
کروناویروس جدید
می‌پردازد.



ویروس قرار گرفته است. کروناویروس‌ها در بسیاری از گونه‌های جانوری از جمله شتر، گاو، گربه و خفاش مشترک هستند. این ویروس‌ها در مواردی می‌توانند انسان‌ها را آلوده کنند و سبب ایجاد بیماری‌هایی از سرماخوردگی ساده تا بیماری‌های شدیدتر و حتی مرگ شوند و بین جمعیت‌های انسانی گسترش یابند؛ مانند وضعیتی که در مورد کروناویروس سارس، کروناویروس مرس و همچنین در مورد کروناویروس جدید اتفاق افتاده است. کروناویروس جدید به سبب همه‌گیری گسترده، این روزها مورد توجه قرار گرفته است. این ویروس که ارتباط نزدیکی با سارس و مرس دارد و مانند آن‌ها می‌تواند سبب عفونت‌های حاد تنفسی شود، پیش‌ازاین در انسان شناسایی نشده بود. ولی سارس و مرس پیش‌ازاین برای جمعیت‌های انسانی در دسرساز شده بودند.

کروناویروس سارس (عامل سندرم حاد تنفسی شدید):

سارس نخستین بار در سال ۲۰۰۳ به‌عنوان یک سویه مجزا از کروناویروس‌ها شناخته شد. منبع این ویروس هرگز به‌صورت واضح مشخص نشد. اگرچه پیگیری شواهد نشان داد که نخستین موارد ابتلای انسان‌ها به این ویروس در سال ۲۰۰۲ و در استان گوانگدونگ چین رخ داده است. کروناویروس سارس سبب همه‌گیری و ابتلای بیش از ۸۰۰۰ نفر در ۲۶ کشور به یک بیماری شبه آنفلانزا شد که از این تعداد نزدیک به ۸۰۰ نفر فوت کردند. از سال ۲۰۱۵، هیچ مورد دیگری از سارس گزارش نشده است.

کروناویروس مرس (عامل سندرم تنفسی خاورمیانه):

مرس نخستین بار در سال ۲۰۱۲ در عربستان سعودی در افرادی با علائم تب، سرفه، تنگی نفس و در مواردی مشکلات گوارشی مانند اسهال شناسایی شد. سپس این ویروس در کشورهای دیگر خاورمیانه، آفریقا، آسیا و اروپا شیوع یافت. منبع جانوری ویروس به شکل رسمی تأیید

کروناویروس‌ها، ویروس‌هایی هستند که می‌توانند سبب عفونت‌های تنفسی شوند. بیشتر کروناویروس‌ها خطرناک نیستند؛ اما در آستانه ورود به سال ۲۰۲۰ میلادی، پس از شیوع بیماری حاد تنفسی در چین، سازمان بهداشت جهانی نوع جدیدی از کروناویروس را معرفی کرد که می‌تواند کشنده باشد. این سازمان ویروس فوق را که به کروناویروس سارس شباهت دارد تحت عنوان «کروناویروس سارس-۲» (SARS-CoV-2) و بیماری ایجاد شده از آن را «بیماری کروناویروس ۲۰۱۹» یا «کووید-۱۹» (COVID-19) نام‌گذاری کرد.

بیشتر مبتلایان و موارد فوتی مربوط به کشور چین است، با این حال این بیماری در جهان و از جمله در ایران گسترش چشمگیری داشته است؛ تا جایی که زندگی روزمره افراد را در شهرها و مناطق پرخطر دستخوش تغییراتی کرده است. در ۳۰ ژانویه ۲۰۲۰ کمیته اضطراری مقررات بین‌المللی بهداشت در سازمان بهداشت جهانی، شیوع این بیماری را که از طریق تماس فرد به فرد صورت می‌گیرد، موضوعی اضطراری برای سلامت عمومی با اهمیت بین‌المللی اعلام کرد.

علائم بیماری می‌تواند از ۲ تا ۱۴ روز پس از ورود ویروس به بدن بروز کنند. تب، سرفه و تنگی نفس از جمله علائمی هستند که در اوایل بیماری رخ می‌دهند و بسیار شبیه به سرماخوردگی هستند. میزان عفونت از حالت خفیف تا شدید متغیر است. اگر روند بیماری منتهی به ذات‌الریه، نارسایی تنفسی یا شوک سپتیک شود، در این شرایط ویروس می‌تواند کشنده باشد. کسانی که بیشتر در معرض خطر هستند، افراد مسن و افراد دارای سیستم ایمنی ضعیف هستند.

کروناویروس‌ها چیستند؟

کروناویروس‌ها خانواده بزرگی از ویروس‌ها هستند که برای نخستین بار در دهه ۱۹۶۰ شناسایی شدند، اما نمی‌دانیم منشأ اولیه آن‌ها از کجاست. نام این ویروس‌ها برگرفته از ساختار تاجی شکلی روی سطح آن‌هاست (کرون در فارسی به معنای تاج است). این ساختار تاج مانند مربوط به پروتئین‌های متصل به قند است که روی پوشش احاطه‌کننده

کروناویروس جدید است. ابتلای به این نوع ذات‌الریه بسیار خطرناک است. در این حالت برای فرد مراقبت‌های ویژه در نظر می‌گیرند. محققان عوارض زیر را نیز در افراد مبتلا به کووید-۱۹ مشاهده کرده‌اند:

- سندرم زجر تنفسی حاد
- ضربان قلب نامنظم
- شوک قلبی عروقی
- درد شدید عضلانی
- خستگی
- آسیب قلبی یا حمله قلبی

روش پیشگیری و مقابله با کووید-۱۹ چگونه است؟

تاکنون هیچ واکسنی برای کروناویروس‌ها وجود ندارد. بیشتر کروناویروس‌ها از جمله کروناویروس جدید مانند سایر ویروس‌های آنفولانزا از فردی به فرد دیگر منتقل می‌شوند؛ به عبارت دیگر آن‌ها از طریق قطرات سرفه و عطسه افراد آلوده، لمس دست یا صورت فرد آلوده یا لمس اشیائی مانند دستگیره‌های دربی که افراد آلوده به آن دست‌زده‌اند، منتقل می‌شوند. برای پیشگیری از ابتلا به کروناویروس جدید نیز باید همان کارهایی را انجام داد که برای پیشگیری از همه انواع کروناویروس‌ها و حتی پیشگیری از سرماخوردگی توصیه می‌شود. شستن مداوم دست‌ها با صابون و آب گرم یا ضدعفونی کردن دست با الکل، پوشاندن دهان و بینی هنگام سرفه و عطسه، پختن کامل گوشت و تخم مرغ، دست نزدن به چشم، بینی و دهان، رعایت فاصله از افراد دارای علائم بیماری تنفسی مانند سرفه و عطسه از جمله این موارد هستند.

روش درمان بیماری کووید-۱۹ چگونه است؟

به‌طور کلی تاکنون داروی اختصاصی برای هدف قرار دادن کروناویروس جدید به‌منظور درمان تأیید نشده است. داروهای ویژه‌ای که هم‌اکنون استفاده می‌شود، مربوط به درمان بیماری‌های دیگری می‌شوند که هم‌زمان در دست بررسی هستند و شواهد اولیه حاکی از اثربخش بودن آن‌هاست. در موارد خفیف بیماری معمولاً درمان با همان روشی صورت می‌گیرد که در هر آنفولانزایی به کار می‌رود، بنابراین توصیه می‌شود که افراد در منزل استراحت کنند و سعی کنند با دیگران و سایر اعضای خانواده ارتباط خود را محدود کنند. به‌علاوه نوشیدن مایعات فراوان، استفاده از داروهای مسکن و تب‌بر و بخور یا دوش بخار نیز می‌تواند کمک‌کننده باشد. در صورتی که مدت بیماری طولانی شود یا علائم بیماری به‌ویژه مشکلات تنفسی نمایان شود، باید به پزشک مراجعه نمود، در این صورت پزشک درمان‌های لازم را تجویز کرده یا بیمار را برای مراقبت‌های بیشتر برای بستری شدن به بیمارستان معرفی می‌کند. توجه به این نکته بسیار مهم است که مبتلایان در طول دوران بیماری باید از مراجعه به اماکن عمومی و قرار گرفتن در کنار افراد ضعیف مانند کودکان، سالمندان و نیز زنان باردار خودداری کنند.

منابع:

sciencealert.com
who.int
cdc.gov

webmd.com
healthline.com
mayoclinic.org

نشده؛ اما شواهد نشانگر آن بود که شتریک کوهانه (شتر عربی) منبع احتمالی این عفونت است. طبق گزارش سازمان بهداشت جهانی از آغاز شیوع، حدود ۲۵۰۰ مورد آلودگی به کروناویروس مرس در ۲۷ کشور جهان شناسایی شد که حدود ۸۶۰ نفر از این افراد در اثر بیماری جان باختند.

علائم متداول ابتلا به کروناویروس‌ها به‌ویژه کووید-۱۹ چیستند؟

تقریباً هر کس حداقل یک‌بار در زندگی خود به یکی از کروناویروس‌ها مبتلا می‌شود. در بیشتر موارد، افراد نمی‌دانند که آیا به کروناویروس یا به ویروس سرماخوردگی دیگری مبتلا شده‌اند. علائم مشترک آلودگی به کروناویروس‌ها شامل تب، سرفه، تنگی نفس و مشکلات تنفسی است. در موارد شدیدتر، آلودگی به این ویروس‌ها می‌تواند سبب ذات‌الریه، سندرم حاد تنفسی شدید، نارسایی کلیوی و حتی مرگ شود.

افراد می‌توانند آزمایش‌هایی مانند ارزیابی مخاط بینی و گلو و نیز آزمایش خون انجام دهند تا بدانند که آیا بیماری ناشی از کروناویروس است یا خیر؛ اما دلیلی برای این کار وجود ندارد، زیرا نتایج آزمایش‌ها سبب تغییری در نحوه درمان افراد نمی‌شود. علائم بیماری معمولاً طی چند روز از بین می‌روند؛ اما اگر دستگاه تنفسی تحتانی فرد (ریه‌ها و مجاری ریوی) توسط یکی از کروناویروس‌ها آلوده شود، این عفونت به‌خصوص در افراد مسن، مبتلایان به بیماری‌های قلبی یا افراد دارای ضعف سیستم ایمنی می‌تواند سبب ذات‌الریه شود.

در مورد کووید-۱۹ پزشکان با توجه به تعداد زیاد بیماران، هر روز نکات جدیدی می‌آموزند. تاکنون می‌دانیم که دوران نهفته بیماری ۲ روز یا حداکثر ۲ هفته است که در این دوران فرد علائمی ندارد. علائم پس از آشکار شدن می‌توانند از وضعیت خفیف (در بیشتر موارد) تا شدید باشند. علائم شایع کووید-۱۹ عبارت‌اند از:

- احساس تنگی نفس
- سرفه‌ای که به‌مرور زمان شدیدتر می‌شود
- تب کم که به‌تدریج افزایش می‌یابد

روش انتقال کووید-۱۹ چیست؟

همان‌گونه که گفته شد کروناویروس‌ها می‌توانند بین انسان‌ها و جانوران منتقل شوند. شواهد نشان داده که به احتمال زیاد آن‌ها در ابتدا از منبع جانوری به انسان منتقل می‌شوند؛ اما بعد انتقال ویروس‌های فوق به‌صورت فردبه‌فرد رخ می‌دهد. گزارش‌ها نشان می‌دهد، بسیاری از مبتلایان به کووید-۱۹ در ابتدای شیوع بیماری در ووهان چین با بازار بزرگ ماهی و حیوانات زنده ارتباط داشتند؛ بنابراین این گمان ایجاد شد که بیماری به‌صورت انتقال از حیوان به انسان گسترش پیدا می‌کند؛ اما سپس تعداد روزافزونی از بیماران گزارش شدند که ارتباطی با بازار حیوانات نداشتند که این مسئله نشانگر گسترش بیماری به شکل فردبه‌فرد بود. انتقال بیماری از فردبه‌فرد در خارج از چین نیز گزارش شده است.

عوارض کووید-۱۹ چیست؟

جدی‌ترین عارضه کووید-۱۹ ابتلا به نوعی ذات‌الریه تحت عنوان «ذات‌الریه جدید ناشی از کروناویروس» است که به‌طور خاص مرتبط با



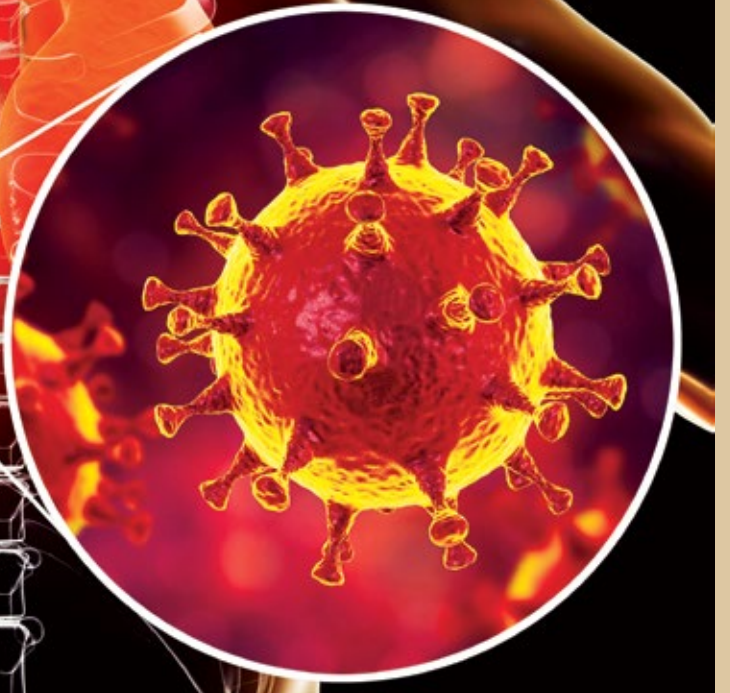
کروناویروس جدید از کجا آمده است؟

از زمانی که نخستین بار کروناویروس جدید در شهر ووهان در افرادی ظاهر شد که به بازار محلی غذاهای دریایی و حیوانات رفت و آمد داشتند، مقامات تنها می‌توانستند بگویند که این ویروس احتمالاً از حیوانات به انسان منتقل می‌شود. در مطالعه‌ای جدید پژوهشگران ترادف ژنتیکی کروناویروس جدید با نام SARS-CoV-2 را با کتابخانه‌ای از ترادف‌های ویروسی مقایسه کردند و دریافتند که نزدیک‌ترین ویروس‌های مربوط به این ویروس، دو ویروس هستند که هر دو در خفاش وجود دارند. ترادف ژنتیکی هر دو این کروناویروس‌ها با کروناویروس جدید ۸۸ درصد مشابهت داشت. بر اساس این نتایج دانشمندان بیان داشتند که احتمالاً کروناویروس جدید از خفاش منشأ گرفته است. با این وجود هیچ خفاشی در بازار غذاهای دریایی شهر ووهان فروخته نمی‌شد که این امر حاکی از آن بود که جانور دیگری که هنوز شناخته نشده است در انتقال ویروس به انسان نقش داشته است.

دست‌کم یک مطالعه مبنی بر آن است که این جانور واسط، پانگولین است. پانگولین پستانداری مورچه‌خوار و در معرض خطر انقراض است. با این حال اطلاعات کامل این مطالعه منتشر نشده است. این امر سبب می‌شود تأیید این نتایج دشوار شود. پیش از این در مطالعه‌ای پیشنهاد شده است مارهایی که در بازار غذاهای دریایی شهر ووهان فروخته می‌شوند، می‌توانند منبع این ویروس جدید باشند. البته برخی از محققان این مطالعه را نقد کرده‌اند و بیان می‌کنند که مشخص نیست که کروناویروس‌ها بتوانند مارها را آلوده کنند.



ذات‌الریه، مهم‌ترین عارضه کووید-۱۹



جدی‌ترین عارضه کووید-۱۹ نوعی ذات‌الریه است که «ذات‌الریه جدید ناشی از کروناویروس» نامیده شده است. نتایج مطالعه جدیدی در سال ۲۰۲۰ روی ۱۳۸ نفر از افراد مراجعه‌کننده به بیمارستان ووهان در چین به دلیل این نوع ذات‌الریه، نشان داد که ۲۶ درصد این افراد دچار حالت شدید بیماری شدند و برای درمان نیاز به بستری در بخش مراقبت‌های ویژه بیمارستان داشتند. متأسفانه بیش از ۴ درصد افرادی که در این بخش بستری شدند در اثر این نوع ذات‌الریه فوت شدند.

ذات‌الریه چیست؟

ذات‌الریه باکتریایی شایع‌ترین شکل ذات‌الریه است، اما ویروس‌ها نیز می‌توانند سبب ذات‌الریه شوند. علائم ذات‌الریه ویروسی معمولاً طی دوره‌ای چند روزه ایجاد می‌شوند. علائم اولیه شامل تب، سرفه خشک، سردرد، درد عضلات و ضعف است. علائم معمولاً طی یک تا دو روز بدتر می‌شوند و سرفه‌ها، تنگی نفس و درد عضلات بیشتر می‌شوند. ممکن است تب بالا باشد و ممکن است رنگ لب‌ها آبی شوند.

علائم ممکن است در جمعیت‌های مختلف متفاوت باشد. نوزادان ممکن است هیچ علامتی از عفونت بروز ندهند یا ممکن است استفراغ کنند، تب داشته باشند و سرفه کنند یا بی‌قرار، بیمار یا بدون انرژی باشند. افراد مسن و اشخاصی که بیماری‌های جدی داشته باشند یا سیستم ایمنی ضعیفی داشته باشند، ممکن است علائم کمتر و خفیف‌تری داشته باشند. حتی دمای بدن این افراد ممکن است کمتر از حد طبیعی باشد. افراد مسن که ذات‌الریه دارند گاهی ممکن است آگاهی ذهنی‌شان تغییر کند. برای افرادی که از قبل بیماری مزمن ریوی دارند این علائم ممکن است بدتر باشد.

ذات‌الریه یا سینه‌پهلو، التهاب ریه‌هاست که در اثر عفونت کیسه‌های هوایی در ریه‌ها ایجاد می‌شود. در اثر این بیماری کیسه‌های هوایی ممکن است از مایع یا چرک پر شوند که سبب بروز علائمی مانند سرفه، تب، لرز و مشکل تنفسی می‌شود. این علائم می‌توانند بسیار خفیف باشند که فرد به‌سختی متوجه آن شود و نیز می‌توانند به اندازه‌ای شدید باشند که بیمار نیاز به بستری شدن در بیمارستان داشته باشد. پاسخ بدن به ذات‌الریه به نوع عامل عفونت، سن فرد و وضعیت کلی سلامت وی بستگی دارد. علائم ذات‌الریه می‌توانند شامل موارد زیر باشند:

- سرفه که می‌تواند همراه با خلط سبز، زرد یا حتی خلط خونی باشد.
- تب به همراه عرق کردن و لرز
- تنگی نفس
- نفس‌های سریع و کوتاه
- درد شدید قفسه سینه که هنگام نفس عمیق یا سرفه بدتر می‌شود
- کاهش اشتها، کمبود انرژی و خستگی
- تهوع و استفراغ به‌ویژه در بچه‌های کوچک
- پریشانی به‌ویژه در افراد مسن

اقدامات حفاظتی در برابر کروناویروس

منبع:
who.int

فاصله خود را با افراد حفظ کنید

بین خود و سایر افراد بخصوص افرادی که سرفه یا عطسه می‌کنند یا تب دارند، فاصله یک متری را رعایت کنید.

چرا؟ وقتی شخصی به یک بیماری تنفسی مانند کروناویروس آلوده است، با سرفه یا عطسه قطرات کوچک حاوی ویروس را ایجاد می‌کند. اگر خیلی به افراد مبتلا نزدیک شوید، ممکن است این قطرات وارد مسیره‌های تنفسی شما شوند.

از لمس کردن چشم، بینی و دهان خود خودداری کنید

چرا؟ دست‌های شما سطوح بسیاری را لمس می‌کنند و ممکن است ویروس‌های روی سطوح به دست شما بچسبند. هنگامی که دست‌ها آلوده باشد، می‌توانند ویروس را به چشم، بینی یا دهان شما انتقال دهند. ویروس از همین راه‌ها می‌تواند وارد بدن شده و شما را بیمار کند.

مرتب دست‌های خود را بشوید

دست‌های خود را مرتب با آب و صابون بشوید یا اگر دست‌های شما کثیف نیست، آن‌ها را با مواد ضدعفونی‌کننده الکلی آغشته کنید. **چرا؟** در صورت وجود ویروس روی دست‌ها شما، شستن آن‌ها با آب و صابون یا استفاده از الکل سبب از بین رفتن ویروس می‌شود.

بهداشت تنفس را رعایت کنید

هنگام سرفه و عطسه، دهان و بینی خود را با آرنج خمیده خود یا دستمال کاغذی بپوشانید. سپس بلافاصله دستمال کاغذی را درون سطل درب دار بیندازید و دستان خود را با آب و صابون بشوید یا با مواد الکلی تمیز کنید. **چرا؟** پوشاندن دهان و بینی در هنگام سرفه و عطسه از شیوع میکروب و ویروس جلوگیری می‌کند. اگر به دست‌های خود عطسه کرده یا سرفه کنید، ممکن است اشیاء یا افراد دیگری را که لمس می‌کنید آلوده نمایید.

اگر تب، سرفه و مشکلی در تنفس دارید، به سرعت به دنبال مراقبت‌های پزشکی باشید

اگر به منطقه‌ای سفر کرده‌اید که در آنجا ابتلای به کروناویروس شایع شده است یا اگر با کسی که به این مناطق سفر کرده است دیدار داشته‌اید، به پزشک خود مراجعه کنید. **چرا؟** هر وقت تب، سرفه و مشکل در تنفس دارید، لازم است به سرعت به دنبال مراقبت‌های پزشکی باشید، زیرا این علائم ممکن است به دلیل عفونت تنفسی باشد. اشخاصی که به مناطق آلوده مسافرت داشته‌اند، ممکن است در دوره نهفته بیماری باشند و حتی علائم بیماری را نیز نشان ندهند؛ بنابراین ملاقات با این افراد، ممکن است خطر ابتلای به بیماری را ایجاد کند.

از مصرف محصولات حیوانی خام یا نپخته خودداری کنید

به‌عنوان یک قانون کلی نباید محصولات حیوانی خام یا نیم‌پز استفاده شود. هنگام کار کردن با گوشت، اندام‌های حیوانی نپخته و شیر خام باید احتیاط‌های لازم رعایت شود. **چرا؟** سازمان‌های بین‌المللی غذایی انتقال ویروس را از طریق غذاها محتمل می‌دانند و برای اطمینان به دنبال اطلاعات بیشتر هستند.

در مواجهه با حیوانات، اقدامات بهداشتی را رعایت کنید

دست‌های خود را پس از تماس با حیوانات در محل فروش حیوانات به‌دقت با آب و صابون بشویید. از دست زدن به چشم، بینی یا دهان خود خودداری کنید. همچنین از تماس با حیوانات بیمار یا محصولات حیوانی فاسد اجتناب کنید. از هرگونه تماس با حیوانات (به‌عنوان مثال، سگ‌ها و گربه‌های ولگرد، جوندگان، پرندگان و خفاش‌ها) به‌ویژه در مناطق آلوده به شدت جلوگیری کنید. از تماس با زباله‌های حیوانی آلوده یا مایعات موجود بر روی خاک خودداری کنید. **چرا؟** حیوانات ممکن است ناقل یا مبتلا به ویروس باشند. در صورت تماس با آن‌ها شما نیز ممکن است به ویروس آلوده شوید.

آگاه باشید و از توصیه‌های مسئولان بهداشتی پیروی کنید

از آخرین تحولات مربوط به بیماری کووید-۱۹ آگاه باشید. از توصیه‌های مراقبان و مسئولین بهداشت در مورد نحوه محافظت از خود و دیگران در برابر بیماری پیروی کنید. **چرا؟** مقامات ملی و محلی بیشترین اطلاعات را در مورد شیوع بیماری در منطقه شما دارند. آن‌ها به بهترین وجه موارد ضروری و حفاظتی مناسب برای مردم منطقه شما را توصیه می‌کنند.



عوامل تأثیرگذار بر خطر مرگ و میر در مبتلایان به کروناویروس

تا تاریخ این نوشتار کروناویروس جدید در بیش از ۱۰۰ کشور جهان گسترش یافته است بیش از ۱۱۰ هزار نفر آلوده شدند که از این تعداد بیش از ۳ هزار نفر فوت کرده‌اند. مدتی است که تعداد مبتلایان و مرگ و میر ناشی آن به رشد خود ادامه می‌دهد و در چنین شرایطی خطر ابتلا به همه‌گیری جهانی وجود دارد. متأسفانه این ویروس به کشور ما نیز وارد شده است و تعدادی از هم‌وطنانمان را مبتلا و برخی را به کام مرگ برده است. به گزارش سازمان بهداشت جهانی میزان مرگ و میر ناشی از ابتلای به ویروس حدود ۳/۴ درصد اعلام شده است. از آنجاکه چین و به‌طور خاص شهر ووهان بیشترین تعداد بیماران و مرگ و میر ناشی از کووید-۱۹ را داشته است، داده‌های آماری بسیاری برای ارزیابی در اختیار محققان قرار گرفته است. براساس این آمار به‌تازگی مقاله‌ای در ژورنال اپیدمیولوژی چین منتشر شده است. در این مقاله ارتباط بین برخی از ویژگی‌های فردی مانند سن، جنسیت و بیماری‌های زمینه‌ای با مرگ و میر در بیش از ۷۲ هزار نفر از بیماران تأیید شده کووید-۱۹، افراد مشکوک به ابتلا و موارد بدون علامت در چین بررسی شده است. اطلاع از یافته‌های این بررسی می‌تواند با نشان دادن خطر عوامل زمینه‌ای، به افراد به پیشگیری از بیماری در جوامع کمک کند، زیرا هرکس، در هر نقطه از کره زمین ممکن است با این عفونت مواجه شود.



۲- ارتباط مرگومیر و بیماری‌های زمینه‌ای

میزان مرگومیر در بیماران کووید-۱۹ که از قبل هیچ بیماری نداشته‌اند ۰/۹ درصد بوده است، درحالی‌که وجود بیماری قلبی خطر مرگومیر را افزایش می‌دهد. این احتمال براساس بیماری زمینه‌ای فرد متفاوت است. لازم به ذکر است که درصدهای مشخص شده در جدول زیر سهم مرگومیرها را براساس وضعیت قلبی بیمار نشان نمی‌دهد، بلکه نشانگر آن است که هر بیمار با وضعیتی که از قبل داشته است در صورت ابتلا به کووید-۱۹ چه میزان خطر مرگ دارد.

وضعیت قلبی	میزان مرگ و میر*
بیماری قلبی عروقی	۱۰/۵ درصد
دیابت	۷/۳ درصد
بیماری مزمن تنفسی	۶/۳ درصد
فشارخون	۶ درصد
سرطان	۵/۶ درصد
بدون بیماری قلبی	۰/۹ درصد

* میزان مرگ برابر است با تعداد افراد درگذشته تقسیم بر تعداد موارد و برابر است با احتمال مرگ در صورت آلوده شدن به ویروس.

۴- ارتباط زمان ابتلا با میزان مرگومیر

کسانی که قبل از ۱۰ ژانویه ۲۰۲۰ به کروناویروس مبتلا شدند تا حدود ۱۵ درصد مرگومیر داشتند، درحالی‌که کسانی که پس از اول فوریه ۲۰۲۰ بیمار شدند، کمتر از ۱ درصد مرگومیر داشتند. این امر به احتمال زیاد به دلیل اطلاع‌رسانی بسیار زیاد در مورد پتانسیل‌های عفونت‌زایی این ویروس و نیز تشخیص زودهنگام و اقدامات پزشکی سریع‌تر است.

زمان ابتلا	میزان مرگ و میر*
پیش از ۳۱ دسامبر ۲۰۱۹	۱۰/۵ درصد
۱ تا ۱۰ ژانویه ۲۰۲۰	۷/۳ درصد
۱۱ تا ۲۰ ژانویه ۲۰۲۰	۶/۳ درصد
۲۱ تا ۳۱ ژانویه ۲۰۲۰	۶ درصد
پس از ۱ فوریه ۲۰۲۰	۵/۶ درصد

* میزان مرگ برابر است با تعداد افراد درگذشته تقسیم بر تعداد موارد و برابر است با احتمال مرگ در صورت آلوده شدن به ویروس.

منابع:

worldometers.info

China CDC Weekly (2020); February 17. P: 113-122

۱- ارتباط بین مرگومیر در اثر کووید-۱۹ و سن بیماران

مطالعه فوق نشان می‌دهد که خطر مرگ با افزایش سن بیمار افزایش می‌یابد. در این بررسی مشخص شد که احتمال مرگ در اثر بیماری براساس گروه سنی بیمار متفاوت است که در جدول زیر ارائه شده است. البته ذکر این نکته بسیار مهم است که این داده‌ها بیان نمی‌کند که در کل افراد فوت شده چه درصدی در هر گروه سنی وجود داشته، بلکه این آمار نشان می‌دهد که اگر فردی از یک گروه سنی خاص دچار بیماری می‌شود، چه احتمالی برای مرگ او وجود دارد. برای مثال بر اساس این آمار اگر بیمار مبتلا در سنین بین ۷۰ تا ۷۹ سال باشد، ۸ درصد امکان مرگ وی وجود دارد؛ یعنی از هر ۱۰۰ نفر بیمار در این دامنه سنی، ۸ نفر می‌میرند.

سن	میزان مرگ و میر*
بیشتر از ۸۰ سال	۱۴/۸ درصد
۷۰ تا ۷۹ سال	۸ درصد
۶۰ تا ۶۹ سال	۳/۶ درصد
۵۰ تا ۵۹ سال	۱/۳ درصد
۴۰ تا ۴۹ سال	۰/۴ درصد
۳۰ تا ۳۹ سال	۰/۲ درصد
۲۰ تا ۲۹ سال	۰/۲ درصد
۱۰ تا ۱۹ سال	۰/۲ درصد
۰ تا ۹ سال	بدون مرگومیر

* میزان مرگ برابر است با تعداد افراد درگذشته تقسیم بر تعداد موارد و برابر است با احتمال مرگ در صورت آلوده شدن به ویروس.

۳- ارتباط مرگومیر و جنسیت

احتمال مرگومیر به جنسیت نیز وابسته است. هنگام مطالعه این آمار باید توجه داشته باشید که مصرف سیگار در چین بیشتر در بین مردان شایع است و سیگار کشیدن خطرات عوارض تنفسی را افزایش می‌دهد.

جنسیت	میزان مرگ و میر*
مردان	۲/۸ درصد
زنان	۱/۷ درصد

* میزان مرگ برابر است با تعداد افراد درگذشته تقسیم بر تعداد موارد و برابر است با احتمال مرگ در صورت آلوده شدن به ویروس.

کروناویروس خطرناک‌ترین ویروس است

پاسخ: کروناویروس خطرناک‌ترین ویروس نیست، بلکه پیش‌ازاین ویروس‌های خطرناک دیگری مردم جهان را گرفتار کرده است. برای مثال ابولا میزان مرگ‌ومیری بسیار بیشتری از کروناویروس دارد. میزان مرگ‌ومیر در مبتلایان به ابولا ۹۰ درصد بود، درحالی‌که این میزان برای کروناویروس حدود ۳/۴ درصد است.

منشأ کروناویروس جدید از سوپ خفاش است

پاسخ: به گفته متخصصان، به احتمال زیاد منبع این ویروس از بازار حیوانات زنده شهر ووهان چین است، ولی تاکنون گزارش اثبات‌شده‌ای در این زمینه وجود ندارد.

فقط سالمندان به کروناویروس جدید آلوده می‌شوند

پاسخ: افراد در هر سنی می‌توانند با کروناویروس جدید آلوده شوند، همان‌طور که براساس آمارها تعدادی از مبتلایان از گروه کودکان تا نوجوانان اعلام شده‌اند. به نظر می‌رسد افراد مسن و افرادی که بیماری زمینه‌ای مانند آسم، دیابت و بیماری قلبی دارند، به‌طورجدی در برابر ویروس آسیب‌پذیر هستند. سازمان بهداشت جهانی به افراد در هر سنی توصیه می‌کند که از خود در برابر ویروس با رعایت بهداشت محافظت کنند.

کروناویروس جدید در واقع همان ویروس سارس است

پاسخ: کروناویروس جدید همان کروناویروس سارس نیست، بلکه شباهت‌هایی با این ویروس دارد و به همین علت سازمان بهداشت جهانی کروناویروس جدید را «کروناویروس سارس-۲» نام‌گذاری کرده است. این ویروس‌ها هر دو از خانواده بزرگ کروناویروس‌ها هستند.

حیوانات خانگی ویروس کرونا را به صاحبشان منتقل می‌کنند

پاسخ: در حال حاضر، هیچ مدرکی مبنی بر آلوده شدن حیوانات خانگی مانند سگ یا گربه وجود ندارد. با این حال بر اساس توصیه‌های سازمان بهداشت جهانی همیشه بهتر است که بعد از تماس با حیوانات خانگی، دستان خود را با آب و صابون بشوید. این کار شما را در برابر باکتری‌های متداول نیز محافظت می‌کنند. باکتری‌هایی مانند ایکلا و سالمونلا از جمله این باکتری‌ها هستند که می‌توانند از حیوانات اهلی به انسان‌ها انتقال یابند.

منبع:
who.int

باورهای اشتباه درباره کروناویروس



ابتلای به کروناویروس مساوی با مرگ است

پاسخ: هرگز این‌گونه نیست که هر فرد آلوده به کروناویروس بمیرد، بلکه بسیاری از افراد بهبود می‌یابند؛ حتی بسیاری از افرادی که در بیمارستان‌ها بستری می‌شوند، بهبودیافته و مرخص می‌شوند. احتمال خطر مرگ بیشتر در مورد افرادی است که مبتلا به بیماری‌های زمینه‌ای نظیر بیماری‌های قلبی یا تنفسی هستند یا افرادی که سن بالاتری دارند و سیستم ایمنی آن‌ها ضعیف است.

ماسک زدن فرد را از آلوده شدن به کروناویروس محافظت می‌کند

پاسخ: ماسک زدن به‌تنهایی فرد را از ابتلای به کروناویروس محافظت نمی‌کند، زیرا براساس توصیه‌های سازمان بهداشت جهانی ماسک زدن تنها زمانی می‌تواند اثرگذار باشد که به همراه شستشوی مرتب دست‌ها با آب و صابون یا پاک کردن دست‌ها با محلول‌های الکلی باشد. ضمن اینکه افراد اگر با روش صحیحی از ماسک استفاده نکنند، ماسک زدن نمی‌تواند مؤثر باشد. روش صحیح استفاده از ماسک در همین شماره از مجله ندای تندرستی آمده است.

زنان یا مردان، کدام بیشتر درگیر عوارض کروناویروس می‌شوند؟

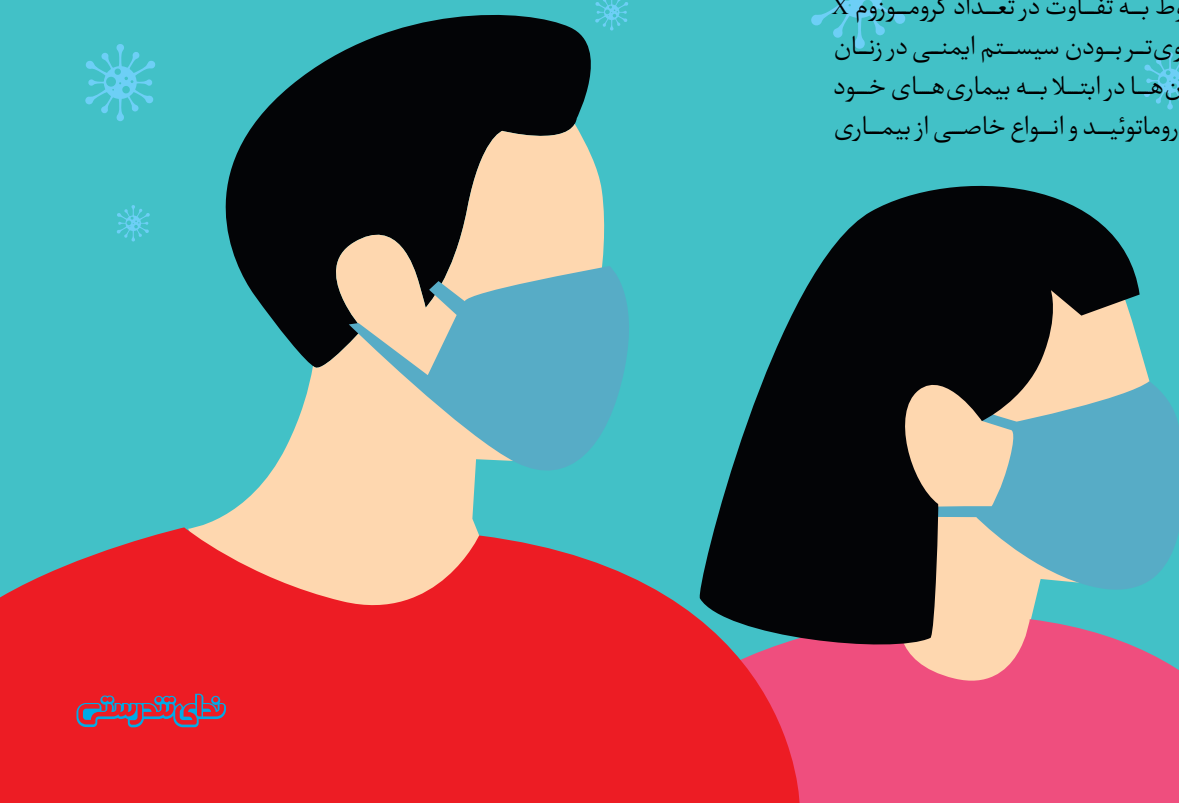
تیرئوئید مشاهده کرد. در بیماری خود ایمنی، سیستم دفاعی بدن فرد به سلول‌های خاصی از بدن حمله کرده و منجر به پاسخ التهابی و بیماری مزمن در یک یا چند اندام می‌شود. زنان بیش از سه برابر مردان احتمال ابتلا به بیماری خود ایمنی دارند. علاوه بر موارد فوق، بخشی از مقاومت بدن زنان در برابر عفونت‌ها، از جمله عفونت‌های کروناویروسی می‌تواند در شیوه زندگی زنان نسبت به مردان باشد. برای مثال یکی از دلایل عمده بیماری مزمن ریوی، استعمال سیگار است. مصرف سیگار احتمالاً در شدت عوارض و افزایش مرگ‌ومیر ناشی از مواجهه با عفونت‌ها، به ویژه عفونت‌های مجاری تنفسی تأثیر بسزایی دارد. آمارها نشان می‌دهد، یک سوم سیگاری‌های جهان در چین زندگی می‌کنند و بیش از نیمی از مردان چینی سیگار می‌کشند، در حالی که تنها حدود ۲ درصد از زنان چینی سیگار هستند. از سوی دیگر از دیدگاه سلامت اجتماعی، زنان نسبت به مردان برای انجام مراقبت‌های بهداشتی تمایل بیشتری دارند. برای مثال برخی یافته‌ها حاکی از آن است که مردان دستان خود را کمتر با آب و صابون می‌شویند. هرچند تنها شستن دست‌ها مانع گسترش بیماری‌ها نمی‌شود، ولی مطمئناً می‌تواند خطر ابتلا به عفونت را کاهش دهد. همچنین معمولاً زنان نسبت به مردان در مراحل ابتدایی بیماری‌ها به مراکز درمانی یا پزشک خود مراجعه کرده، ارزیابی شده و روند درمانی را پی می‌گیرند. مجموع موارد فوق می‌تواند تا حدی مرگ‌ومیر بیشتر مردان در اثر عفونت کروناویروس جدید را توضیح دهد.

منبع:
forbes.com

بررسی جمعیت مبتلایان به کروناویروس جدید (کووید-۱۹) در شهرووهان چین، حاکی از آن است که میزان ابتلای در دو جنس زن و مرد تقریباً برابر است، ولی برعکس میزان مرگ‌ومیر در اثر ابتلا به این ویروس در هر دو جنس یکسان نیست. میزان مرگ‌ومیر در مردان ۲/۸ درصد و مرگ‌ومیر در زنان در ۱/۷ درصد گزارش شده است.

با نگاهی به داده‌های سایر اعضای خانواده کروناویروس‌ها، یعنی سارس (سندرم حاد تنفسی شد) و مرس (سندرم تنفسی خاورمیانه) نیز میزان مرگ‌ومیر در مردان نسبت به زنان بالاتر است. مطالعه بر روی موش‌ها نشان داد که در آزمایش آلوده کردن موش‌ها به سارس و مرس، موش‌های نر نسبت به موش‌های ماده مستعد ابتلا به عفونت بودند و از بین بردن تخمدان‌ها یا مهار استروژن در موش‌های ماده، آن‌ها را نیز مستعد ابتلا به عفونت و مرگ‌ومیر ناشی از عفونت می‌کرد. یکی از فرضیه‌هایی که در همه‌گیری با کروناویروس جدید نیز مورد توجه است و تحقیق بر روی آن ادامه دارد، طبیعت محافظتی هورمون استروژن در چنین عفونت‌هایی است. این هورمون یکی از هورمون‌های جنسی اصلی در زنان است.

علاوه بر اثر محافظتی هورمون استروژن، ممکن است زنان به دلیل وجود دو کروموزوم X نسبت به عفونت‌ها مقاوم‌تر باشند یا به عبارتی پاسخ ایمنی آن‌ها علیه عوامل بیماری‌زا بهتر باشد؛ زیرا کروموزوم‌های X حامل ژن‌های مسئول ایمنی بدن هستند. همان‌طور که اشاره شد در زنان دو کروموزوم و در مردان نیز یک کروموزوم X وجود دارد؛ بنابراین بخشی از این تفاوت زیستی بین زنان و مردان در برابر ویروس‌های فوق، علاوه بر تفاوت در الگوی هورمونی آن‌ها، می‌تواند مربوط به تفاوت در تعداد کروموزوم X موجود در بدن آن‌ها باشد. قوی‌تر بودن سیستم ایمنی در زنان را می‌توان در استعداد بیشتر آن‌ها در ابتلا به بیماری‌های خود ایمنی مانند لوپوس، آرتریت روماتوئید و انواع خاصی از بیماری



چه زمان و چگونه از ماسک استفاده کنیم؟

اگر

سالم هستید در

ملاقات با اشخاص مشکوک به عفونت یا حین تردد در مکان‌های پر رفت‌وآمد باید ماسک بزنید.

اگر سرفه یا عطسه می‌کنید برای جلوگیری از انتشار آب دهان و بینی ماسک بزنید. ماسک تنها در مواقعی مؤثر است که در ترکیب با شستشوی مکرر دست با آب و صابون یا ضدعفونی کردن دست‌ها با محلول‌های الکلی استفاده شود.

اگر ماسک می‌زنید باید بدانید که چگونه از آن استفاده کنید و به‌درستی از آن استفاده کنید.

قبل

از استفاده از

ماسک، دست‌های خود را با آب و صابون یا دستمال الکلی تمیز کنید.



دهان

و بینی خود را با ماسک بپوشانید و مطمئن شوید که هیچ فاصله‌ای بین صورت و ماسک شما وجود ندارد.



حین استفاده از ماسک از لمس ماسک خودداری کنید. در صورتی که می خواهید این کار را انجام دهید، ابتدا دست های خود را با آب و صابون یا دستمال الکلی تمیز کنید.



از ماسک های یک بار مصرف مجدد استفاده نکنید و به محض مرطوب شدن ماسک، آن ها را در سطل درب دار بیندازید و ماسک جدیدی را جایگزین آن کنید.



برای از بین بردن ماسک آن را از پشت جدا کنید (جلوی ماسک را لمس نکنید) و فوری در سطل درب دار بیندازید. سپس دست های خود را با آب و صابون یا دستمال الکلی تمیز کنید.



منبع:
who.int



داروهای دیروزی، کاربردهای امروزی

درمان کووید-۱۹ با داروهای ایدز و ابولا

با توصیه سازمان بهداشت جهانی دو آزمون بالینی (بررسی اثربخشی دارو روی انسان) برای درمان بیماری کووید-۱۹ با استفاده از داروهای موجودی که برای بیماری‌های دیگر استفاده می‌شد، در حال انجام است. در یک آزمون به بیماران داروی «کالترا» داده می‌شود. این دارو برای افرادی تجویز می‌شود که آلوده به اچ.آی.وی (ویروس عامل بیماری ایدز) هستند. این دارو ترکیبی از دو ماده ضدویروسی به نام‌های لوپیناویر و ریتوناویر است. دانشمندان در انتظار هستند که نتایج اثربخشی این دارو را روی ۲۰۰ بیمار مشاهده کنند.

داروی دیگر در حال بررسی داروی «رمدزیویر» است که در زمان شیوع بیماری ابولا در جمهوری خلق کنگو در سال ۲۰۱۸ آزمایش شد، اما در برابر این ویروس به میزان کافی مؤثر نبود. آزمایش بالینی جدید مشخص خواهد کرد که آیا این دارو در بیماران کووید-۱۹ مؤثر است یا خیر.

دبیرکل سازمان بهداشت جهانی در جلسه توجیهی این برنامه گفت که نتایج اولیه طی سه هفته مشخص می‌شوند. داروهای انتخاب‌شده به وسیله متخصصان تحقیق و توسعه این سازمان بررسی و در اولویت قرار گرفته‌اند.

منابع:
the guardian.com
Biosci Trends (2020); doi: 10.5582/bst.2020.01047

دریافت مجوز مصرف برای یک داروی جدید نیازمند گذراندن مراحل مختلفی است که یکی از مهم‌ترین این مراحل بررسی ایمن بودن مصرف آن دارو است. به همین دلیل دارویی که قبلاً برای یک بیماری مجوز مصرف دریافت کرده است، لازم نیست آزمون‌های ایمنی را مجدد طی کند. در این صورت فرایند آزمون‌های دارو برای مصرف در یک بیماری دیگر کوتاه‌تر می‌شود. با توجه به موج به وجود آمده در بروز بیماری کووید-۱۹ و نیاز سریع به دارو برای درمان بیماران در سطح جهان، محققان و پزشکان در تلاش‌اند تا از داروهای موجود که برای بیماری‌های دیگر مجوز مصرف دارند و امید اثربخشی آن‌ها در درمان این بیماری وجود دارد، بهره‌برند.



درمان کووید-۱۹ با داروی ضد مالاریا

متخصصان چینی براساس نتایج آزمایش‌های بالینی تأیید کردند که "کلروکوئین فسفات" به‌عنوان یک داروی ضد مالاریا دارای اثر درمانی برای معالجه بیماری کووید-۱۹ است. به گفته معاون رئیس مرکز ملی توسعه فناوری زیستی چین، تمامی محققان دخیل در پروژه بررسی اثر داروی ضد مالاریا در درمان کووید-۱۹ هم‌نظرند که این دارو در دستورالعمل‌های درمان این بیماری قرار گیرد و در اولین فرصت، آزمایش‌های بالینی بیشتری روی آن انجام شود. وی ادامه داده است که کلروکوئین فسفات بیش از ۷۰ سال است که در درمان مالاریا استفاده می‌شود و از بیین ده‌ها هزار نامزد دارویی و پس از چندین دوره غربالگری، انتخاب شده است. هم‌اکنون این دارو در بیش از ۱۰ بیمارستان در پکن، در استان گوانگدونگ در جنوب چین و نیز در استان هونان در مرکز چین تحت انجام آزمایش‌های بالینی بوده و نتایج خوبی داشته است. بنا بر اظهارات معاون رئیس مرکز ملی توسعه فناوری زیستی چین، در این آزمایش‌ها گروهی از بیماران که این دارو را دریافت کرده بودند، شاخص‌های سلامت بهتری نسبت به گروه کنترل داشتند. در این گروه تب کاهش پیدا کرد و تصاویر

سی‌تی‌اسکن ریه بهبودی نشان دادند. همچنین آزمایش ماده وراثتی ویروس (که حضور ویروس را نشان می‌دهد) در تعداد بیشتری از بیماران استفاده‌کننده از این دارو منفی شد. این امر نشان‌دهنده حذف ویروس از بدن بیمار است. به‌علاوه مصرف این دارو سبب شد تا در زمان کوتاه‌تری ویروس از بدن بیماران حذف شود و زمان مداوای آن‌ها کاهش یابد. به‌عنوان نمونه تمامی شاخص‌های سلامت یک بیمار ۵۴ ساله در پکن که چهار روز پس از بروز علائم به بیمارستان مراجعه کرده بود، پس از یک هفته مصرف دارو بهبود یافت و آزمایش ماده وراثتی ویروس در بدن وی منفی شد. به گفته این متخصص تاکنون عوارض جانبی جدی مربوط به این دارو در بیش از ۱۰۰ بیمار شرکت‌کننده در این آزمایش بالینی دیده نشده است. کلروکوئین علاوه بر درمان مالاریا، به‌عنوان یک ماده ضدالتهاب در درمان آرتریت روماتوئید و لوپوس استفاده می‌شود. مطالعات نشان می‌دهد که این دارو با تغییر وضعیت اسیدی سلولی و سازوکارهای دیگر خاصیت ضدویروسی دارد. فعالیت ضدالتهابی و ضدویروسی کلروکوئین ممکن است مسئول اثربخشی دارو در درمان بیماران مبتلا به ذات‌الریه کووید-۱۹ باشد.





دستگاه‌های اسکنر تب‌سنج در تشخیص افراد آلوده به کروناویروس جدید چقدر مؤثر هستند؟

دستگاه‌های اسکنر تب‌سنج در تشخیص افرادی که به دلیل عفونت با کروناویروس جدید تب کرده‌اند مؤثر هستند. با این حال آن‌ها نمی‌توانند افراد آلوده‌ای را که هنوز به تب مبتلا نیستند، تشخیص دهند. این امر به دلیل این است که در حدود ۲ تا ۱۴ روز طول می‌کشد تا افرادی که آلوده می‌شوند، بیمار شده و دچار تب شوند.

آیا اسپری کردن الکل یا کلر در سراسر بدن شما می‌تواند کروناویروس جدید را از بین ببرد؟

خیر. اسپری کردن الکل یا کلر در بدن شما ویروس‌هایی که قبلاً وارد بدن شما شده‌اند را از بین نمی‌برد. پاشیدن چنین موادی می‌تواند برای مخاط چشم و دهان یا لباس شما مضر باشد. توجه داشته باشید که الکل و کلر هر دو برای ضدعفونی کردن سطوح می‌توانند مفید باشند،

پرسش‌های رایج در ارتباط با کروناویروس جدید

آیا خوردن سیر می‌تواند به جلوگیری از عفونت با کروناویروس جدید کمک کند؟

سیر یک ماده غذایی سالم است که ممکن است خاصیت ضد میکروبی داشته باشد. با این حال، هیچ شواهد علمی در این همه‌گیری در دست نیست که نشان دهد خوردن سیر، افراد را از ابتلای به کروناویروس جدید محافظت می‌کند.

آیا آنتی‌بیوتیک‌ها در جلوگیری از ابتلا به کووید-۱۹ و درمان آن مؤثر هستند؟

خیر. آنتی‌بیوتیک‌ها علیه ویروس‌ها کار نمی‌کنند، آن‌ها فقط روی باکتری‌ها مؤثر هستند. کروناویروس جدید هم یک ویروس است و بنابراین، آنتی‌بیوتیک‌ها نمی‌توانند به‌عنوان ابزاری برای پیشگیری یا درمان کووید-۱۹ استفاده شوند. با این حال، اگر فردی در بیمارستان به علت این بیماری بستری است، ممکن است به علت امکان بروز عفونت باکتریایی، آنتی‌بیوتیک دریافت کند.

آیا داروهای خاصی برای پیشگیری یا معالجه کروناویروس جدید وجود دارد؟

تا به امروز هیچ داروی اختصاصی برای جلوگیری یا معالجه کووید-۱۹ توصیه نشده است. با این حال، افراد آلوده به ویروس باید برای تسکین خود و درمان علائم، مراقبت‌های لازم را انجام دهند و افراد بدحال نیز تحت مراقبت‌های بیشتر قرار گیرند. در حال حاضر برخی داروهایی که قبلاً برای سایر بیماری‌ها به کار می‌رفتند، از طریق آزمایش‌های بالینی تحت بررسی هستند. در این شماره از ندای تندرستی، مقاله‌ای در همین زمینه وجود دارد.

تفاوت کووید-۱۹ با آنفولانزا چیست؟

علائم کووید-۱۹ شبیه به آنفولانزا است. ویروس آنفولانزا بسیار شایع‌تر و کشنده‌تر از کووید-۱۹ است. طبق گزارش منابع معتبر، دست‌کم ۶/۸ درصد افرادی که طی سال‌های ۲۰۱۹ الی ۲۰۲۰ (فوریه) آنفولانزا در آمریکا به آنفولانزای فصلی مبتلا شدند درگذشتند، در حالی که حدود ۳/۴ درصد از افراد مبتلا به کووید-۱۹ فوت کردند.

چه کسانی احتمال بیشتری برای ابتلا به کووید-۱۹ دارند؟

به نظر می‌رسد مردان مسن استعداد بیشتری برای ابتلا به کووید-۱۹ دارند. در گزارشی که سازمان بهداشت جهانی ارائه داده است، مشخص شده است که میانگین سنی افرادی که آزمایش آن‌ها برای کروناویروس جدید مثبت بوده، حدود ۴۵ سال بود و بیش از دوسوم این افراد مرد بودند.

منبع:
who.int
healthline.com

اما لازم است طبق توصیه‌های مناسب از آن‌ها استفاده شود.

آیا دریافت نامه یا بسته از مناطق آلوده بی‌خطر است؟

بله بی‌خطر است. افرادی که بسته‌هایی را از مناطق آلوده دریافت می‌کنند، در معرض خطر مواجهه با کروناویروس جدید نیستند. از بررسی‌های قبلی، ما می‌دانیم که ویروس‌ها به مدت طولانی روی اشیائی مانند ظروف یا بسته‌ها زنده نمی‌مانند.

آیا حیوانات خانگی می‌توانند کروناویروس جدید را گسترش دهند؟

خیر. در حال حاضر، هیچ مدرکی مبنی بر آلوده شدن حیوانات خانگی مانند سگ یا گربه وجود ندارد. با این حال، همیشه بهتر است که بعد از تماس با حیوانات خانگی، دستان خود را با صابون و آب بشوید.

آیا واکسن‌هایی مانند واکسن‌های ضد ذات‌الریه و آنفولانزا می‌توانند شما را در برابر کروناویروس جدید محافظت کنند؟

خیر. واکسن‌های فوق نمی‌توانند علیه کروناویروس جدید محافظت ایجاد کنند. ویروس آن قدر جدید و متفاوت است که به واکسن خاص خود نیاز دارد. محققان در تلاش‌اند تا واکسن علیه این ویروس را تهیه کنند. البته با وجودی که واکسیناسیون علیه ذات‌الریه و آنفولانزا سبب محافظت از کروناویروس جدید نمی‌شود، اما به جهت محافظت از سلامت شما بسیار توصیه می‌شوند.

آیا شستشوی مرتب بینی با آب و نمک می‌تواند از بروز عفونت با کروناویروس جدید جلوگیری کند؟

خیر. هیچ مدرکی مبنی بر اینکه شستشوی منظم بینی با آب و نمک می‌تواند در برابر عفونت با کروناویروس جدید محافظت ایجاد کند، وجود ندارد. شواهد محدودی وجود دارد مبنی بر اینکه شستشوی منظم بینی با آب و نمک، می‌تواند به افراد جهت بهبودی سریع‌تر در سرماخوردگی کمک کند؛ اما اینکه شستشوی مرتب بینی برای جلوگیری از عفونت‌های تنفسی مؤثر باشد، نشان داده نشده است.





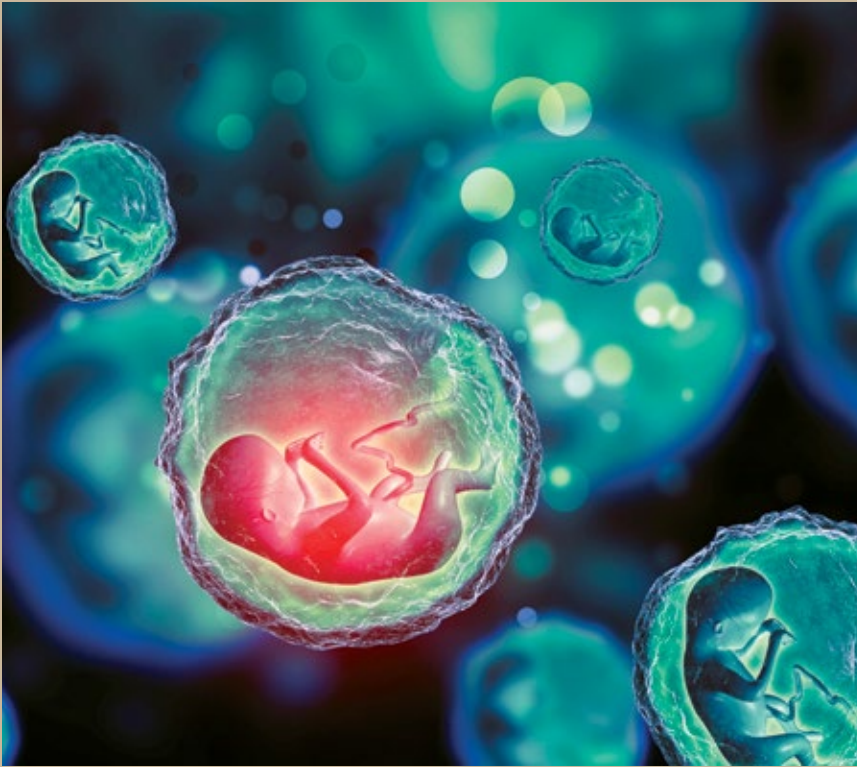
اثرات کروناویروس جدید بر مادر باردار و جنین

ویروس چگونه جنین را تحت تأثیر قرار می‌دهد

بر اساس پژوهش‌های انجام‌شده در ووهان چین به نظر می‌رسد که ویروس طی بارداری از زنان باردار به جنین منتقل نمی‌شود. هرچند جامعه آماری این مطالعه، کوچک بوده است و تنها ۹ خانم باردار در آن بررسی شده‌اند. تحقیق اخیر از این جهت اهمیت دارد که نخستین دیدگاه را در مورد چگونگی اثر این بیماری بر بارداری ارائه می‌کند و در یکی از معتبرترین مجلات پزشکی منتشر شده است.

پس از اینکه آزمایش کروناویروس جدید برای خانمی پس از ۳۶ ساعت از زایمان مثبت شد، پژوهشگران بر آن شدند تا امکان انتقال کروناویروس در رحم از مادر به جنین را بررسی نمایند. یکی از محققان این پژوهش گفت: به نظر می‌رسد که ویروس از طریق مایع آمنیوتیک، خون بندناف یا شیر مادر عبور نمی‌کند. وی ادامه می‌دهد که مشخص نیست که ویروس چه اثری در مراحل اولیه بارداری بر زنان دارد، چراکه این مطالعه تنها روی خانم‌هایی انجام شده است که در سه ماهه

با گسترش شیوع کروناویروس و آلوده شدن حدود ده‌ها هزار نفر در بسیاری از کشورهای جهان، نگرانی‌های زیادی در جوامع ایجاد شده است. این ویروس به سهولت بین افراد انتقال می‌یابد و تخمین زده می‌شود که هر فرد بیمار، ویروس را به دو نفر دیگر انتقال می‌دهد. شواهد نشان می‌دهد که ویروس زنان باردار را نیز مبتلا می‌کند، ولی به جنین منتقل نمی‌شود.



سوم بارداری بودند. او اضافه کرد احتمالاً لازم است تا زمانی که به کروناویروس جدید آلوده شده‌اند، بعد از تولد نوزادشان از نوزادان جدا شوند تا از آلوده شدن نوزادان از طریق تماس نزدیک جلوگیری شود.

به نظر نمی‌رسد مادران باردار، آلودگی را به جنین خود منتقل کنند

در این مطالعه ۹ خانم باردار ۲۶ تا ۴۰ ساله بررسی شدند. این افراد به دلیل کووید-۱۹ به ذات‌الریه مبتلا شده بودند. تمامی این زنان در زمان شروع مطالعه در سه‌ماهه سوم بارداری خود قرار داشتند و همگی از طریق سزارین فرزند خود را به دنیا آوردند. نمونه مایع آمنیوتیک، خون بندناف و شیر پستانی زنان و نمونه ترشحات گلوی نوزاد از نظر وجود کروناویروس جدید آزمایش شد که نتایج تمامی آن‌ها منفی بود. مهم‌ترین نتیجه این بررسی‌ها این بود که ویروس در رحم، از مادر به جنین منتقل نمی‌شود.

علاوه بر این زنان باردار در مقایسه با کل جمعیت تفاوتی از نظر پیشرفت بیماری از خود نشان ندادند. از آنجاکه تمامی این زنان از طریق سزارین فرزند خود را به دنیا آوردند، مشخص نیست که آیا ویروس می‌تواند از طریق زایمان طبیعی به نوزاد منتقل شود یا خیر. به گفته یک متخصص، احتمال این انتقال به میزان زیادی به چگونگی پخش شدن ویروس وابسته است. اگر ویروس تنها از طریق قطرات منتشرشده در هوا پخش شود، خطر انتقال در زایمان طبیعی، مشابه خطر انتقال در سزارین خواهد بود؛ اما اگر عفونت ویروسی مانند اچ.آی. وی از طریق خون و مایعات بدنی انتقال یابد، آن وقت میزان انتقال با انجام سزارین کاهش پیدا می‌کند. البته با وجود این شواهد امیدبخش، محققان خاطرنشان کردند که این مطالعه کوچک بوده است و پیش از اینکه بتوان نتیجه‌گیری قطعی کرد که احتمال انتقال عفونت درون رحم وجود دارد یا خیر، لازم است تا پژوهش‌های بیشتری انجام شود.

سارس نیز به جنین منتقل نمی‌شد

این نتایج مشابه نتایجی است که در مورد کروناویروس سارس در سال ۲۰۰۳ مشاهده شد. به گفته محققان هیچ مدرکی مبنی بر انتقال سارس از زنان باردار به جنین آن‌ها وجود نداشت. به گفته یک محقق این ویروس به دلیل حفاظت جفت و کیسه مایع آمنیوتیک، امکان انتقال به جنین ندارد. حتی اگر مادران مبتلا به عفونت خون باشند، یعنی باکتری در جریان خون آن‌ها وجود داشته باشد، جنین معمولاً تحت تأثیر آن قرار نمی‌گیرد.

با این وجود به نظر می‌رسد که تفاوت‌های اساسی بین کروناویروس سارس و کروناویروس جدید وجود دارد. زنان بارداری که به سارس مبتلا

شدند نسبت به افراد باردار سالم، عوارض بیشتری شامل سقط جنین، زایمان زودرس و محدودیت رشد درون رحمی جنین را تجربه کردند؛ اما این مطالعه جدید نشان داد که زنان باردار مبتلا به کووید-۱۹ آن عوارض یا عواقب منفی را نداشتند. این امر نشانگر آن است که کروناویروس جدید ممکن است نسبت به کروناویروس سارس، سبب عفونت خفیف‌تری شود. البته ما هنوز به طور دقیق چگونگی اثرات این ویروس را بر بارداری نمی‌دانیم.

به‌طور کلی سیستم ایمنی در خانم‌های باردار سرکوب می‌شود که دلیل آن تغییراتی است که طی بارداری رخ می‌دهد. همین امر آن‌ها را در معرض خطر بیشتری نسبت به عفونت‌ها قرار می‌دهد. شواهد گذشته نشان می‌دهد که احتمالاً زنان باردار در برابر عفونت‌های تنفسی از جمله آنفولانزا و سارس نسبت به سایرین دچار عوارض بیشتری می‌شوند و احتمال بیشتری دارد که در بیمارستان بستری شوند. به گفته یک پزشک، ذات‌الریه برای زنان باردار یک نگرانی بزرگ است و این حالت برای آنان و جنینشان با ناخوشی زیادی همراه است تا جایی که حدود یک‌چهارم زنان باردار مبتلا به ذات‌الریه، نیاز به بستری شدن پیدا می‌کنند. این پزشک ادامه می‌دهد که تجربه کروناویروس سارس مطالب زیادی به ما آموخته است، اما پیش از نتیجه‌گیری قطعی و تصمیم‌گیری‌های بعدی، لازم است تا تحقیقات بیشتری روی این ویروس جدید انجام شود.

تا زمانی که پاسخ‌های بیشتری نداشته باشیم بسیار مهم است تا توجه ویژه‌ای به زنان باردار آلوده به کروناویروس جدید شود. چراکه این افراد ممکن است در معرض خطر بیشتر و پیامدهای منفی باشند.

کرونا و ویروس جدید و کودکان



معمولاً سن بیماران بین ۴۹ تا ۵۶ سال است. البته با گسترش شیوع بیماری، این اعداد و ارقام به سرعت تغییر می‌کند.

کاملاً مشخص نیست که چرا کودکان در معرض عوارض شدید

ویروس قرار نمی‌گیرند، اما در بسیاری از بیماری‌ها مانند آبله مرغان، سرخک، سارس و مرس نیز الگوی مشابهی وجود دارد. رئیس بخش بیماری‌های عفونی

کودکان در یکی از بیمارستان‌های آمریکا در این باره می‌گوید که ما این پدیده را کاملاً درک نمی‌کنیم. ممکن است دلیل این امر، تفاوت پاسخ ایمنی در کودکان در مقایسه با بزرگسالان باشد. یک فرضیه این است که پاسخ ایمنی ذاتی، یعنی همان پاسخ اولیه که طیف وسیعی از عوامل بیماری‌ها را هدف قرار می‌دهد در کودکان فعال تر است.

شیوع گسترده کروناویروس تاکنون هزاران نفر را به کام مرگ کشانده است، اما در این بین کودکان کم‌ترین آسیب را داشته‌اند. البته در واقع دشوار است که به‌طور دقیق بدانیم چند کودک دچار کووید-۱۹

شده‌اند. این عدم اطمینان از یک سو به دلیل تغییر سریع اطلاعات است و از سوی دیگر به دلیل آن است که احتمالاً کودکان دارای علائم خفیف، آزمایش نمی‌شوند تا وجود ویروس در آن‌ها تأیید شود.

بدون شک کودکان می‌توانند به بیماری مبتلا شوند. تاکنون در بین افراد آلوده در چین نوزادانی هم وجود داشته‌اند، اما طبق مقاله‌ای که به‌تازگی منتشر شده است، تعداد اندکی کودک بین بیماران وجود داشته است. براساس داده‌های تجزیه و تحلیل شده در این مقاله،

کودکان هم مانند بزرگسالان در معرض خطر ابتلای به بیماری‌های تنفسی هستند، اما به نظر می‌رسد که در صورت ابتلا راحت‌تر از بزرگسالان بهبود یابند



بیماری‌های عفونی در کودکان

سیستم ایمنی ذاتی نخستین خط دفاعی بدن در برابر عوامل بیماری‌زا است. سلول‌های این سیستم بلافاصله به مهاجمان بیگانه پاسخ می‌دهند. در مقابل، سیستم ایمنی اکتسابی می‌آموزد که عوامل بیماری‌زای خاصی را شناسایی کند و زمان بیشتری طول می‌کشد که وارد نبرد شود. اگر پاسخ‌های ایمنی ذاتی در کودکان در معرض کروناویروس قوی‌تر باشد، ممکن است آن‌ها در مقایسه با بزرگسالان ساده‌تر با عفونت مبارزه کنند و تنها دچار علائم خفیفی شوند.

یک اپیدمیولوژیست (متخصص همه‌گیرشناسی) می‌گوید که سیستم ایمنی کودکان در مقابل سایر کروناویروس‌ها مانند سارس و مرس نیز به همین شکل پاسخ می‌دهد. وی ادامه می‌دهد که در وضعیت مشاهده شده در شیوع کروناویروس، این‌گونه نیست که کودکان به‌طور کلی هیچ‌گونه علائمی نداشته باشند، بلکه آن‌ها واقعاً دچار ذات‌الریه و ویروسی (وجود مایع عفونی در ریه) می‌شوند؛ اما از آنجاکه سیستم ایمنی آن‌ها بسیار نیرومند است، عفونت آن‌ها را مانند بزرگسالان از پا نمی‌اندازد. چنین وضعی در مورد آبله‌مرغان هم وجود دارد. بزرگسالان نسبت به کودکان ۲۵ برابر بیشتر در معرض خطر مرگ‌ومیر ناشی از آبله‌مرغان هستند. هرچند آنفولانزا برای نوزادان می‌تواند کشنده باشد، با این‌وجود کودکان بزرگ‌تر معمولاً آن را ساده‌تر از بزرگسالان پشت سر می‌گذارند. در واقع میزان مرگ‌ومیر ناشی از آنفولانزای فصلی در بزرگسالان ۱۰ برابر کودکان است. متخصصی در این باره می‌گوید که کودکان کمتر

از بزرگسالان در معرض ابتلا به بیماری‌های تنفسی نیستند، بنابراین به نظر می‌رسد که احتمالاً به این عفونت مبتلا می‌شوند، اما راحت‌تر از والدین خود و پدر بزرگ‌ها و مادر بزرگ‌هایشان بهبود می‌یابند. وی همچنین عقیده دارد که دلایل احتمالی دیگری فراتر از قدرت سیستم ایمنی ذاتی وجود دارند که می‌تواند این مقاومت را توضیح دهد.

یکی از این دلایل آن است که بچه‌ها ممکن است دستگاه تنفسی سالم‌تری داشته باشند، زیرا کودکان نسبت به بزرگسالان کمتر در معرض دود سیگار و آلودگی هوا هستند. به نظر می‌رسد عامل دیگر آن است که کودکان به‌طور کلی سالم‌تر بوده

و کمتر درگیر بیماری‌های مزمن هستند. به گفته وی هم در شیوع بیماری سارس در سال ۲۰۰۳ و هم در شیوع مرس در سال ۲۰۱۲، بزرگسالانی که دچار مشکلات مزمن بودند از بزرگسالانی که بیماری‌های مزمن نداشتند، بیشتر در معرض خطر مرگ بودند. بیماری‌های مزمن می‌تواند شامل دیابت، اختلالات خود ایمنی، بیماری‌های قلبی عروقی یا حتی چاقی ساده باشد.

یکی از متخصصان اطفال و بیماری‌های عفونی در آمریکا می‌گوید که

التهاب در بخشی از سیستم تنفسی، سبب ایجاد یک بیماری به نام سندرم زجر تنفسی حاد (ARDS) می‌شود. بزرگسالان به این سندرم حساس‌تر هستند، تا جایی که بر اساس مطالعات حدود ۴۰ درصد مبتلایان به این سندرم می‌میرند. در این بیماری در اثر التهاب در ریه، کیسه‌های هوایی مملو از مایع می‌شوند. در حالت طبیعی گلبول‌های قرمز خون برای گرفتن اکسیژن به این کیسه‌های هوایی جریان پیدا می‌کنند. زمانی که این کیسه‌ها از مایع پر شوند، عملکردشان متوقف می‌شود. در این حالت فرد دیگر قادر به نفس کشیدن نیست.

وی ادامه می‌دهد که این سندرم در بزرگسالان

مبتلا به کروناویروس سارس در بسیاری از موارد کشنده بود، در حالی که حتی اگر کودکان در اثر سارس دچار ذات‌الریه می‌شدند، عوارض خطرناکی که در بزرگسالان رخ می‌دهد، در آن‌ها اتفاق نمی‌افتاد.

آنفلانزا برای نوزادان می‌تواند خطرناک یا حتی کشنده باشد.



نکات مهم خودمراقبتی برای کارمندان در مواجهه با کروناویروس

مراجع معتبر بهداشتی به کارمندان توصیه می‌کنند که:

- اگر دچار علائم تنفسی (عطسه، سرفه و تنگی نفس) هستند یا دمای بدن آن‌ها بالاتر از $37/8$ درجه سانتی‌گراد است، باید در منزل بمانند و استراحت کنند.
- اگر طی کار دچار علائم فوق شدند، محل کار را ترک کنند.
- هنگام سرفه یا عطسه، صورت خود را با استفاده از دستمال کاغذی یا آرنج یا شانه خود بپوشانند.
- دست خود را به‌طور مرتب با آب و صابون دست‌کم به مدت ۲۰ ثانیه شست‌وشو دهند یا از مواد ضدعفونی‌کننده الکلی، مخصوص پاک کردن دست استفاده کنند.
- در محل کار از دست دادن به‌طور کلی پرهیز شود تا خطر انتقال آلودگی کاهش یابد.

نکات فوق در ارتباط با مراقبت‌های فردی است، اما لازم است تا علاوه بر توجه به آن نکات، به نحوه برخورد سازمان‌ها و شرکت‌ها و حفظ بهداشت در محل‌های کار نیز توجه ویژه‌ای شود.

راهکارهایی برای سازمان‌ها در مقابله با معضلی به نام کروناویروس

شیوع کروناویروس در مدتی کوتاه تبدیل به یک مشکل جهانی شده است تا جایی که تاکنون بیش از ۱۱۰ هزار نفر را در بیش از ۱۰۰ کشور جهان درگیر کرده و نزدیک به ۴ هزار نفر را به کام مرگ فرستاده است. جوامع و دولت‌ها راهکارهایی برای مقابله با این ویروس در پیش گرفته‌اند. برای مثال رسانه‌های جمعی و صداوسیما آموزش‌های حفاظت فردی منتشر می‌کنند؛ باین حال نظریه اهمیت این موضوع در این مقاله قصد داریم تا راهکارهایی را به کارمندان و سازمان‌ها ارائه دهیم تا محل‌های کار خود را مکانی امن‌تر کنند.

بهترین راه محافظت از کارمندان در برابر ویروس

از آنجاکه شستن دست‌ها یکی از مؤثرترین روش‌های دفاعی است، لازم است کارفرمایان امکان دسترسی آسان کارمندان به تجهیزات شست‌وشوی دست‌ها با آب و صابون و در صورت امکان حوله‌های کاغذی را فراهم کنند؛ زیرا شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد خشک کردن دست با استفاده از حوله کاغذی احتمال پخش شدن ویروس‌ها را نسبت به خشک‌کن‌هایی که با باد گرم کار می‌کنند کاهش می‌دهد. ضد عفونی‌کننده‌های الکلی ویژه دست و دستمال‌های مرطوب ضد عفونی‌کننده نیز باید در محل کار توزیع شوند.

بر اساس مشاهدات کروناویروس عامل کووید-۱۹، بیشتر از طریق قطرات تنفسی حاصل از سرفه و عطسه سرایت می‌کند. همچنین ممکن است که فرد با لمس سطوح یا اشیاء آلوده شده به این قطرات و سپس لمس دهان یا بینی خود به این ویروس آلوده شود. سازمان‌ها باید ترتیبی اتخاذ کنند که سطوحی مانند میزها و دستگیره‌های درب که کارمندان و مراجعه‌کنندگان مرتباً لمس می‌کنند به‌طور

منظم تمییز شوند. تمییز کردن بیش از پیش بخش‌های عمومی با مواد پاک‌کننده استاندارد می‌تواند خطر پراکنده شدن این بیماری تنفسی را کاهش دهد.

به‌غیر از مراکزی که خدمات بهداشتی را ارائه می‌کنند، لازم نیست که افراد سالم در دیگر سازمان‌ها از ماسک استفاده کنند و مراجع بهداشتی معتبر، استفاده افراد عادی و سالم از ماسک به‌منظور جلوگیری از آلودگی را توصیه نمی‌کنند.

موقعی که باید از حضور کارکنان و مراجعین در محل کار جلوگیری شود

همان‌گونه که گفته شد، کارمندانی که دارای علائم عفونت کروناویروس هستند باید در منزل استراحت کنند. در صورتی که کارمندی با وجود علائم به حضور در محل کار اصرار داشته باشد، مدیران نباید اجازه چنین کاری را به او دهند. لازم است تا سازمان‌ها با فراهم کردن تمهیدات لازم برای ترک محل کار، به کاهش میزان مواجهه این افراد با سایرین و در پی آن کاهش احتمال گسترش بیماری کمک کنند.

سازمان‌های بهداشتی توصیه می‌کنند که شرکت‌ها و سازمان‌ها مانع از حضور افرادی در محل کار شوند که از نظر مواجهه با ویروس افراد پرخطر یا با خطر متوسط محسوب می‌شوند. این افراد شامل کسانی هستند که ارتباط نزدیک با یک بیمار کووید-۱۹ تأیید شده داشته‌اند یا به‌تازگی به مناطق پرخطر سفر کرده‌اند. لازم است تا این افراد به مدت ۱۴ روز در محل کار حضور نداشته باشند و پس از آن در صورت عدم وجود علائم، افراد می‌توانند در محل کار حاضر شوند.

افزایش امکان دورکاری کارمندان

در بسیاری از مشاغل لازم است که فرد به‌طور فیزیکی در محل کار حضور داشته باشد، اما برخی از مشاغل یا برخی از وظایف را می‌توان به شکل دورکاری انجام داد. در صورتی که حضور یا انجام سفر، خطر قرارگیری کارمندان را در معرض ویروس افزایش می‌دهد، باید سازمان‌ها این امکان را برای کارمندان خود فراهم کنند که تا جای ممکن، کارها را به شکل دورکاری انجام دهند. به‌عنوان نمونه برگزاری کنفرانس‌های تصویری جایگزین خوبی برای جلسات رودررو هستند.

ایجاد سیستم قابل اطمینان برای اطلاع‌رسانی و ارتباط با کارمندان

شایعات خطرناک و ترس کارکنان می‌تواند به سرعت یک ویروس گسترش یابد. ضروری است تا سازمان‌ها تمهیداتی را فراهم کنند که بتوانند اطلاعات لازم در مورد بهداشت، کنترل آلودگی و سیاست‌های سازمان در مورد دورکاری و حضور افراد را به‌طور منظم به‌تمامی کارکنان از جمله کارکنانی که در محل کار حضور ندارند، اطلاع‌رسانی کند. برای این کار نیاز است که سازمان‌ها اطلاعات به‌روز تماس کلیه کارمندان را داشته باشند و روند ارتباط را به‌صورت دوره‌ای آزمایش کنند.

سازمان‌های بهداشتی توصیه می‌کنند که شرکت‌ها و سازمان‌ها مانع از حضور افرادی در محل کار شوند که از نظر مواجهه با ویروس افراد پرخطر یا با خطر متوسط محسوب می‌شوند.

تجدیدنظر در سیاست‌های سازمان‌ها برای سفرهای کاری

سازمان‌ها باید مسافرت‌های شغلی کارمندان خود را به مناطق آلوده محدود کنند. برای این منظور لازم است با رصد اعلامیه‌های مراجع بهداشتی، مناطق پرخطر را شناسایی کنند و مانع از سفرهای غیرضروری کارکنان خود به این مناطق شوند.

تعویق یا لغو کنفرانس‌ها و جلسات برنامه‌ریزی شده

از آنجاکه حضور در جمع می‌تواند خطر انتقال و سرایت آلودگی را به‌شدت افزایش دهد، بسیاری از سازمان‌ها باید، کنفرانس‌ها به‌ویژه کنفرانس‌هایی که شرکت‌کنندگان از مناطق مختلف در آن حضور پیدا می‌کنند و نیز جلسات عمومی خود را لغو کنند.

در کنار تمامی این نکات پیشنهاد می‌شود تا سازمان‌ها ناظران آموزش‌دیده‌ای را مسئول نظارت بر روند اجرای تصمیمات بهداشتی در سازمان کنند. این ناظران باید به اطلاعات مناسب (مانند کنترل آلودگی و سیاست‌های سازمان در بحث بهداشت و سلامت) دسترسی داشته باشند و گزارش‌های خود را به مدیران ارائه کنند.

خطر داروهای ضدالتهاب مانند دگزامتازون در درمان عوارض آنفولانزا



آنفولانزا مقایسه شد. در یکی از گروه‌ها، بیماران کورتیکواستروئید دریافت می‌کردند و در گروه دیگر بیماران تحت این درمان قرار نگرفته بودند. هدف این تحقیقات، شناسایی نقش کورتیکواستروئیدها و تأثیر آن‌ها بر بیماران فوق بود. نتایج نشان داد که میزان مرگ و میر در بیمارانی که تحت درمان با کورتیکواستروئیدها قرار گرفته بودند، بیشتر بود. محققان این مطالعات اعلام کردند که هنوز اطلاعات بالینی برای گرفتن یک نتیجه قطعی کم است؛ ولی با همین نتایج موجود،

استفاده معمول از کورتیکواستروئیدها برای درمان بیماران مبتلا به ذات‌الریه شدید ناشی از آنفولانزا توصیه نمی‌شود؛ بنابراین به نظر می‌رسد با وجود اثرات ضدالتهابی کورتیکواستروئیدها، این داروها گزینه خوبی برای درمان عوارض

آنفولانزا نیستند. به احتمال زیاد این امر مربوط به این است که داروهای فوق سبب تضعیف سیستم ایمنی بیمار می‌شوند. پس صرفاً به دلیل اثرات تسکین دهنده داروهایمانند دگزامتازون نباید بدون تجویز پزشک از آن‌ها استفاده کرد.

همان‌طور که می‌دانید ضعف سیستم ایمنی، انسان را در برابر کروناویروس جدید یا هر آنفولانزای دیگری آسیب‌پذیرتر می‌کند. برخی داروها مانند داروهای کورتیکواستروئیدی (مانند بتامتازون، دگزامتازون، تریامسینولون و موارد دیگر) فعالیت سیستم ایمنی را کاهش می‌دهند و از این طریق التهاب را در بدن سرکوب می‌کنند. از این داروها معمولاً برای کاهش التهاب در آسم و آلرژی و موارد دیگر التهاب در بدن استفاده می‌شود. در برخی موارد افراد به‌منظور

کم کردن عوارض ناشی از آنفولانزا مانند سوزش گلو و احتقان به‌صورت خود درمان از این داروها استفاده می‌کنند، غافل از اینکه این افراد با تضعیف کردن فعالیت سیستم ایمنی خود، مقاومت بدنشان را در برابر ویروس کاهش می‌دهند.

تاکنون در سراسر دنیا تحقیقات متعدد بالینی بر روی اثر کورتیکواستروئیدها در درمان ذات‌الریه ناشی از آنفولانزا صورت گرفته است. هر کدام از تحقیقات فوق نتایج متفاوتی را گزارش کرده بودند. تا اینکه اخیراً در دو مطالعه، مجموعه نتایج به‌دست‌آمده از ارزیابی‌های بالینی فوق طی سالیان گذشته را جمع‌آوری و بررسی آماری کردند تا محققان بتوانند به نتیجه‌گیری کلی‌تری برسند. در این دو مطالعه میزان مرگ و میر در دو گروه از بیماران بزرگ‌سال دارای ذات‌الریه ناشی از

داروهای کورتیکواستروئیدی مانند دگزامتازون، سیستم ایمنی بدن را تضعیف می‌کنند. پس صرفاً به دلیل اثرات تسکین دهنده این داروها، نباید بدون تجویز پزشک از آن‌ها استفاده نمود.

منبع:

Science report (2020); doi:10.1038/s41598-020-59732-7

Critical care (2019); doi:10.1186/s13054-019-2395-8



مبارزه دانشمندان با کروناویروس جدید

تهیه نخستین نقشه سه‌بعدی از یک پروتئین کلیدی کروناویروس جدید

گروهی از دانشمندان نخستین نقشه سه‌بعدی در مقیاس اتمی مربوط به یکی از پروتئین‌های کلیدی کروناویروس جدید را تهیه کردند. این کشف می‌تواند در تولید واکسن مؤثر علیه این بیماری، بسیار مهم باشد.

گروهی از محققان دانشگاه تگزاس و موسسه ملی سلامت آمریکا، نقشه بخشی از ویروس را تهیه کرده‌اند که ویروس از طریق آن بخش به سلول‌های انسانی متصل می‌شود و آن‌ها را آلوده می‌کند. جزئیات ساختاری منتشر شده، نشان‌دهنده شباهت‌ها و تفاوت‌هایی بین این ویروس و کروناویروس عامل سارس است. همچنین مشخص شده است که آنتی‌بادی‌های ضد سارس در برابر کروناویروس جدید مؤثر نیستند. این گروه پیش‌از این روی انواع کروناویروس‌های مختلف نظیر سارس و مرس تحقیق کرده بودند و تجربیات کارشان، سبب شد تا آن‌ها مطالعه بر روی کروناویروس جدید را به سرعت انجام دهند.

ویروس‌ها برای وارد شدن به درون سلول، ابتدا به پروتئین‌های گیرنده در سطح سلول متصل می‌شوند سپس به درون سلول نفوذ می‌کنند. این گروه پژوهشی نشان دادند که ویروس سارس و کروناویروس جدید از طریق گیرنده‌های یکسانی به سلول‌ها متصل می‌شوند و آن‌ها را آلوده می‌کنند؛ اما ویروس جدید ۱۰ برابر تمایل بیشتری به اتصال به سلول‌ها دارد.

این گروه پژوهشی قصد دارد تا از یافته‌های خود برای جداسازی آنتی‌بادی‌های ضد این پروتئین استفاده کند. این آنتی‌بادی‌ها در بیماران بهبودیافته وجود دارد. لازم به ذکر است که آنتی‌بادی‌ها مولکول‌های زیستی در بدن هستند که علیه عوامل بیماری‌زا تولید می‌شوند. به نظر می‌رسد که بتوان از این آنتی‌بادی‌ها برای درمان افراد آلوده شده به این ویروس استفاده کرد.

منبع:

www.iflscience.com

Science (2020); doi: 10.1126/science.abb2507

هوش مصنوعی در خدمت تولید داروی کرونا

تنها باگذشت مدت کوتاهی از انتشار نخستین گزارش‌ها از شیوع کروناویروس جدید در چین، تلاش‌های زیادی برای درمان بیماری حاصل از این ویروس به جریان افتاده است. از جمله گروهی پژوهشی با استفاده از هوش مصنوعی و بهره‌گیری از اطلاعات موجود درباره این ویروس، در تلاش هستند تا درمانی برای این بیماری بیابند. به عبارت دیگر، این گروه اطلاعات موجود درباره ساختمان و مواد تشکیل‌دهنده ویروس را به نرم‌افزار کامپیوتری خاصی ارائه دادند. سپس نرم‌افزار اهدافی را در ویروس به محققان معرفی کرد تا آن‌ها بتوانند دارو را برای آن اهداف طراحی و به کار ببرند و بدین ترتیب از طریق این اهداف با ویروس مقابله کنند. با کمک این نرم‌افزار این گروه آنزیمی (نوعی پروتئین دارای عملکرد و فعالیت زیستی) را در ویروس معرفی کردند که احتمالاً می‌توان با غیرفعال کردن آن آنزیم با یک مهارکننده شیمیایی، مانع از عملکرد ویروس شد. خوشبختانه مهارکننده این آنزیم از قبل شناخته شده بود و به‌عنوان یک دارو علیه آرتزیت روماتوئید در بازار وجود داشت. این گروه پژوهشی پیشنهاد می‌کنند که داروی فوق می‌تواند وارد آزمون‌های بالینی علیه این ویروس شود.

منبع:

<https://cen.acs.org>



کروناویروس و اثرات آن بر سلامت روان

دکتر مصطفی حمدیه
روان‌پزشک و فوق تخصص طب روان‌تنی
عضو هیئت علمی دانشگاه
علوم پزشکی شهید بهشتی

در شماره پیش مجله ندای تندرستی (شماره ۳)، در ارتباط با سلامت روان گفتگویی با آقای دکتر مصطفی حمدیه داشتیم. با توجه به شیوع بیماری کووید-۱۹ در سراسر جهان و از جمله کشور عزیزمان و بار روانی که این بیماری بر جامعه و به خصوص بیماران اعصاب وارد کرده است، جناب آقای دکتر در این زمینه صحبت‌هایی داشتند که شما خوانندگان گرامی را به مطالعه آن دعوت می‌کنیم.

این روزها به دلیل شیوع کروناویروس جدید، نحوه انتشار و خطراتی که دارد، اضطرابی همگانی جامعه را فرا گرفته است. خوشبختانه همکاران عزیز من در رشته‌های عفونی و ایمنی‌شناسی اطلاعات بسیار خوبی را به اندازه کافی در اختیار هم‌وطنانمان قرار داده‌اند. همگان باید بدانیم که به هر حال این بیماری مانند یک سرماخوردگی یا آنفولانزا است و البته انتشار آن سریع‌تر است و همه باید شیوه‌های پیشگیری از آن را رعایت کنیم. در عین حال ما باید مراقب باشیم که اضطراب و نگرانی بر ما غلبه نکند، چون در آن صورت سیستم ایمنی تضعیف می‌شود و ما در مقابل بیماری مستعدتر می‌شویم. قطعاً وقتی دائم در تشویش و اضطراب باشیم و دائم نگران باشیم که چه اتفاقی می‌افتد، دفاع ما در مقابل این ویروس ضعیف‌تر می‌شود. هر چه سعی کنیم که اطلاعات کافی و لازم را داشته باشیم و به نکاتی که در فضاهای جمعی مانند صداوسیما مطرح می‌شود، توجه کرده و دقت‌ها و احتیاط‌های لازم را به خرج دهیم، می‌توانیم به خوبی از این بیماری پیشگیری کنیم و هر چه قدر آرامش خودمان را حفظ کنیم، این پیشگیری دقیق‌تر و خوب‌تر انجام خواهد شد.

من سخنی هم دارم با بیماران دارای سابقه بیماری‌های عصبی که دارای زمینه‌های اضطراب و وسواس بوده و مراجعین

کلینیک‌های روان‌پزشکی و روانشناسی هستند. باید گفت این افراد آسیب‌پذیرترند؛ به خصوص وقتی بحث شستن مکرر دست‌ها با آن دقت و ظرافت مطرح می‌شود و اینکه باید مراقب عطسه و سرفه بود و در صورت لزوم از ماسک استفاده کرد. عزیزان دارای سابقه درمان وسواس و اضطراب و افرادی که زمینه‌های فوبیا و کلاً بیماری‌های اضطرابی دارند با این مسائلی که پیش آمده است، احتمالاً بیشتر از بقیه هم‌وطنان خواهند ترسید و اضطراب پیدا خواهند کرد. همین چند روز اخیر من مراجعینی در همین زمینه داشتم. یکی از مراجعین من سابقه وسواس داشته و در داروخانه کار می‌کند. همراهان او به من گفتند که او روزی صدها بار دست‌هایش را می‌شوید. دائم می‌گوید که دستم به اینجا و آنجا خورد، ویروس پخش می‌شود، پدر و مادرم به وسیله ویروسی که من از محل کار می‌آورم گرفتار می‌شوند و من مسئول آن‌ها هستم. پدر و مادر من مسن هستند، مبادا که با همه دقت‌هایی که می‌کنم، با همه شستن‌ها یک‌وقت ویروس را با خودم به منزل بیاورم، مبادا شستن‌های من درست نباشد، مبادا به درستی رعایت نکرده باشم و از این قبیل وسواس‌ها. خلاصه وسواس‌ش خیلی شدیدتر شده بود. این بیمار مدت‌ها بود که خیلی حالش بهتر بود و داروی او را کم کرده بودم، ولی با مسئله کروناویروس و این خبرهایی که در جامعه پخش شده است، وسواس‌ش به شدت افزایش پیدا کرده بود و به صورت غیرمنطقی و زیاده از حد دستش را می‌شست. من در مشاوره‌ای که با او داشتم با او صحبت کردم و برایش توضیح دادم. حتی حین مشاوره مرتب از من می‌پرسید که من با این نگرانی‌ها و حالت‌هایی که دارم آیا دفاع بدنم ضعیف می‌شود، ایمنی‌ام ضعیف می‌شود و خود این مرا مستعد بیماری می‌کند و به این ترتیب دائم خودش را آزار می‌داد که با توجه به اینکه ایمنی بدنم ضعیف شده و وسواسم تشدید شده، باید چه کنم. من به او گفتم که البته نگران نباش، من داروی تو را افزایش می‌دهم و این شستن‌های زیاد متعادل می‌شود و آرامش پیدا می‌کند. وقتی آرامش پیدا

من سخنی هم دارم با بیماران دارای سابقه بیماری‌های عصبی که دارای زمینه‌های اضطراب و وسواس بوده و مراجعین



در فضایی که دیگران عطسه یا سرفه می‌کنند دقت کند و در صورت لزوم ماسک استفاده کند، هیچ مشکلی برایش پیش نمی‌آید. با این حال برای او دارو تجویز کردم و او باید داروی اعصاب استفاده کند تا بتواند آرامش خود را حفظ کند؛ چون این اضطراب و نگرانی از اختیار او خارج است و با همه آگاهی‌هایی که پیدا می‌کند، نمی‌تواند به درستی کنترل کند و حتماً باید داروی مناسبی بخورد که بتواند بر این اضطراب فائق بیاید.

می‌خواهم خدمت عزیزانی که از بیماران ما هستند و سابقه اضطراب، وسواس، حمله اضطرابی و کلاً بیماری‌های اعصاب دارند عرض کنم که ممکن است در شرایط شیوع بیماری حالشان بدتر شود، نگران شوند، حتی درحالی‌که خوب هستند بیماری‌شان عود کند. اگر داروی کمی می‌خورند، ممکن است به حالت روزهای اول و بدحالی روز اول برگردند. این افراد باید حتماً به متخصصین روان‌پزشک مراجعه کنند و مشکلشان را بازگو کنند و از آن‌ها بخواهند با داروها و راهکارهای مناسب کمکشان کنند تا بتوانند بر این مشکل فائق بیایند. این افراد وقتی آرامش پیدا کنند و حالشان بهتر شود، قطعاً دفاعشان در مقابل این ویروس خیلی بهتر و خوب‌تر خواهد بود و می‌توانند خودشان را کاملاً از بیماری حفظ کنند. امیدوارم همه ما بتوانیم با آرامش از این مسیر عبور کنیم و بر این بیماری فائق بیاییم.

کنی دفاع و مقاومت بدن هم بهتر می‌شود. با کلی اطمینان بخشی از مطب بیرون رفت و قرار شد اصولی که گفته شده را رعایت کند، داروهایش را هم مصرف کند و دوباره مراجعه کند تا وضعیتش را مجدداً ارزیابی کنم.

می‌خواهم این را عرض کنم که در این قبیل بیماران ممکن است که قضیه تشدید شود، بیماری‌شان تشدید شود و نیاز به رسیدگی و مراقبت جدی داشته باشند.

مراقب باشیم در شرایط شیوع بیماری، اضطراب و نگرانی بر ما غلبه نکند؛ چون در آن صورت سیستم ایمنی تضعیف می‌شود و ما در مقابل بیماری مستعدتر می‌شویم

در همین روزها بیماری داشتم که به من مراجعه کرد. او هم چند سال پیش سابقه حمله اضطرابی

داشت و درمان شده بود؛ ولی به خاطر همین قضیه شیوع کرونا دوباره باحالت اضطراب شدید، تهوع، گرگز نیمه از بدن و صورت، احساس سوزن سوزن شدن، احساس خفگی به خاطر اضطراب و گرفتگی عضلات ناحیه حلق به من مراجعه کرد. او می‌گفت که من چند روزی است که هر کاری می‌کنم، هر جا که می‌روم ناآرامم.

بیماران دارای سابقه بیماری‌های اعصاب مانند اضطراب و وسواس ممکن است در شرایط شیوع کرونا ویروس، بیماریشان عود کند؛ در این صورت به روانپزشک مراجعه کنند

شمال رفتم، ناآرام بودم؛ برگشتم به تهران باز ناآرامم؛ حالم اصلاً مساعد نیست، حوصله ندارم، نمی‌توانم جایی بند شوم یا سرکار بروم؛ خانه هم نمی‌توانم بمانم. هر جا می‌روم نگرانم و حالم بد است. این درواقع

عود همان حالت‌های اضطرابی است و با او صحبت کردم که اصلاً نگران نباشد. نحوه انتقال ویروس را باز به زبانی که برای او قابل فهم باشد توضیح دادم که باید مراقبت کند؛ شستن دست‌ها باید متناسب باشد؛ اگر



شغل بسیاری از افراد به‌گونه‌ای است که باید در طول روز پشت میزی روبروی یک صفحه نمایش رایانه بنشینند و کار خود را انجام دهند. متأسفانه خیره شدن به صفحه نمایش در کل روز عوارض خود را بر چشم شما تحمیل می‌کند. نگران نباشید! لازم نیست که شغل خود را تغییر دهید؛ برای حفظ سلامت چشمان خود کافی است نکات ساده‌ای را رعایت کنید. در ادامه نکاتی ذکر شده است که به‌کارگیری روزمره آن‌ها در محیط کار به سلامت چشمان شما کمک می‌کند.

مراقبت از چشم‌ها در محل کار

از عینک‌های طبی و عینک‌های محافظ مناسب استفاده کنید

عدسی‌هایی بگیرید که دارای پوشش ضد انعکاسی هستند. این کار به محافظت از چشم شما کمک می‌کند.

تنظیمات رایانه خود را بهینه کنید

کار با رایانه‌ای که نور آن به‌درستی تنظیم نشده است می‌تواند فشار زیادی به چشم شما وارد کند. میزان نور رایانه را طوری تنظیم کنید که روشنایی آن مشابه روشنایی اطراف شما باشد. اگر صفحه نمایش رایانه شما مانند یک جعبه نور دیده شود، روشنایی آن بسیار زیاد است. شما می‌توانید برای کم کردن تابش‌های شدید نمایشگر از فیلترهای جلوگیری از تابش شدید استفاده کنید. از سوی دیگر، اگر صفحه نمایش تیره و خاکستری به نظر برسد، بیش از اندازه تاریک است. همچنین مهم است که اندازه متن‌ها به‌گونه‌ای باشد که خواندن آن‌ها راحت باشد. اگر خواندن کلمات برای شما دشوار است، شما فشاری غیرضروری را به چشمان خود وارد می‌کنید.

از صفحه نمایش رایانه فاصله مناسب داشته باشید

وضعیت کلی جای شما در محل کار نقش مهمی در سلامت چشمان شما دارد. سعی کنید که صفحه نمایش دست‌کم ۵۰ سانتی‌متر با چشمان شما فاصله داشته باشد و مرکز صفحه نمایشگر حدود ۱۰ تا ۱۵ درجه زیر چشمان شما قرار داشته باشد. بدین ترتیب نور چندان شدید نخواهد بود و لازم نیست به گردن خود فشار وارد کنید.

به‌طور منظم برای معاینه چشم خود اقدام کنید

بررسی منظم چشمان برای همه لازم است. این کار به محافظت از بینایی شما کمک می‌کند. با معاینات چشم می‌توان به وجود بیماری‌های چشمی پی برد؛ برخی از این بیماری‌ها مانند آب‌سیاه بدون علامت هستند و تشخیص زود هنگام آن‌ها درمان بیماری را ساده‌تر می‌کند. برای بررسی سلامت چشم خود می‌توانید به چشم‌پزشک یا کارشناس بینایی‌سنجی مراجعه کنید.

سلامتی چشم بسیار مهم است. نکات فوق به شما کمک می‌کند تا آسیب‌هایی را که ممکن است در محل کار به چشم‌های شما وارد شود به حداقل برسد؛ اما نکات دیگری نیز وجود دارد که انجام روزمره آن‌ها به حفظ و ارتقای سلامت چشمان کمک می‌کند. در شماره آینده به این نکات خواهیم پرداخت.

منابع:

<https://www.goodhealth.co.nz/>
<https://www.webmd.com/>

برای محافظت از چشم خود باید اطمینان داشته باشید که اگر از عینک و عدسی‌های تماسی برای بهبود دید خود استفاده می‌کنید، مناسب شماره فعلی چشم شما باشد و نیز مناسب نگاه کردن به صفحه نمایش رایانه باشد. در صورت احساس فشار به چشم خود حتماً با پزشک برای دریافت عینک مناسب رایانه مشورت کنید. همچنین اگر در محل کار خود یا در منزل با مواد خطرناک یا تراشه‌های فلزی یا چوبی که در هوا پخش می‌شوند مواجه هستید از عینک‌ها یا ابزارهای محافظ استفاده کنید.

پلک زدن را فراموش نکنید

شاید ساده به نظر برسد؛ اما تعجب می‌کنید اگر بدانید که چقدر افراد این کار ساده را به‌خصوص هنگام نشستن مقابل صفحه‌نمایش رایانه فراموش می‌کنند. پلک زدن چشم را مرطوب می‌کند و از خشکی و سوزش چشم جلوگیری می‌کند. هر ۲۰ دقیقه غیر از پلک زدن‌های غیرارادی، ۱۰ بار به‌طور آگاهانه و ارادی پلک بزنید. این کار اجازه می‌دهد تا اشک چشمانتان کار خود را انجام دهد. اگر واقعاً با مشکل خشکی چشم مواجه هستید، می‌توانید به قطره‌های مرطوب‌کننده چشم فکر کنید یا به چشم‌پزشک مراجعه کنید.

از قانون ۲۰-۲۰-۲۰ پیروی کنید

چشم دوختن و تمرکز طولانی‌مدت به یک چیز می‌تواند سبب فشار به چشم، تاری دید، خشکی چشم و سردرد شود. به چشمان خود استراحت دهید برای این کار از قانون ۲۰-۲۰-۲۰ پیروی کنید. هر ۲۰ دقیقه یک‌بار به مدت ۲۰ ثانیه به چیزی که دست‌کم در ۲۰ قدمی (تقریباً ۶ متری) قرار دارد نگاه کنید. نگاه کردن منظم به دور دست کمک می‌کند که عضلات چشم آرامش پیدا کنند.

از نور مناسب بهره ببرید

مرز باریکی بین نور کافی و نور شدید و خیره‌کننده وجود دارد. همه می‌دانیم که چشمان ما در نور شدید احساس ناراحتی می‌کنند؛ اما بسیاری از ما به نورهای خیره‌کننده‌ای که هر روز در محل کار خود با آن مواجه می‌شویم توجهی نمی‌کنیم. اگر امکان انتخاب نور دفتر کار خود را دارید از نورهای بسیار شدید پرهیز کنید. افراد به نوری در فضای کار خود نیاز دارند که آرامش بخش بوده و به آن‌ها امکان دهد تا بتوانند به راحتی متن‌ها و اسناد را بخوانند. البته باید توجه داشت کمبود شدید نور نیز سبب می‌شود که افراد احساس خواب‌آلودگی کنند و بهره‌وری آن‌ها افت پیدا می‌کند. اگر از عینک استفاده می‌کنید سعی کنید که

منابع طبیعی کلسیم

قسمت دوم: منابع حیوانی
و غذاهای غنی شده



لبنی، راحت‌تر از منابع گیاهی جذب می‌کند. برخی پنیرها علاوه بر این‌که منبعی از کلسیم‌اند، غنی از پروتئین نیز هستند. به‌علاوه، پنیر هر مقدار کهنه‌تر و سفت‌تر باشد، لاکتوز کمتری دارد که این امر سبب می‌شود جذب آن برای افرادی که لاکتوز را تحمل نمی‌کنند، راحت‌تر باشد.

اخیراً مطالعه‌ای نشان داده است که پنیر خطر بیماری قلبی و سندرم متابولیک را کاهش می‌دهد. سندرم متابولیک به‌نوبه خود افزایش‌دهنده خطر بیماری قلبی و سکتته است. درهرحال باید به‌خاطر داشت که پنیرهای پرچرب کالری زیادی دارند، همچنین بیشتر پنیرها سدیم فراوان دارد که برای افراد دارای پرفشاری خون مضر است.

۳- پروتئین آب پنیر

شیر دو پروتئین اصلی دارد: یکی به نام کازئین و دیگری به نام «پروتئین آب پنیر؛ Whey» است. آب پنیر منبعی غنی از پروتئین است که به‌سرعت جذب بدن می‌شود. پروتئین آب پنیر خواص بسیاری دارد و مطالعات زیادی در فواید آن بر سلامت انسان انجام شده است. پروتئین آب پنیر از آب حاصل از تولید پنیر یا ماست به دست می‌آید. به‌عبارت‌دیگر، این پروتئین در بخش مایع شیر وجود دارد. ورزشکاران برای تأمین پروتئین موردنیاز خود از این محصول (معمولاً به شکل پودر) استفاده می‌کنند. چندین مطالعه، ارتباط بین رژیم‌های غنی از پروتئین آب پنیر و کاهش وزن و بهبود کنترل فشارخون را نشان داده‌اند. به‌علاوه پروتئین آب پنیر غنی از کلسیم است، به‌طوری‌که ۲۸ گرم پودر

کلسیم برای سلامت استخوان‌ها، ماهیچه‌ها، گردش خون و سیستم عصبی بسیار مهم است؛ اما بیشتر مردم و افرادی که رژیم غذایی وگان دارند و محصولات حیوانی و حتی لبنی را مصرف نمی‌کنند، مقدار موردنیاز از این ماده معدنی را دریافت نمی‌کنند. در شماره پیشین مجله ندای تندرستی (شماره ۳)، در بخش اول منابع طبیعی کلسیم، برخی منابع گیاهی کلسیم معرفی شدند. در این شماره به معرفی منابع حیوانی و غذاهای غنی شده با کلسیم می‌پردازیم.

۱- شیر

شیریکی از بهترین و ارزان‌ترین منابع کلسیم است. یک فنجان شیر گاو (۲۳۷ میلی‌لیتر)، بسته به اینکه کامل یا بدون چربی باشد، دارای ۲۷۶ تا ۳۵۲ میلی‌گرم کلسیم است. به‌علاوه شیر منبع خوبی از پروتئین و ویتامین‌های آ و د است. یک فنجان شیر بز نیز دارای ۳۲۷ میلی‌گرم پروتئین است.

۲- پنیر

بیشتر پنیرها منابع عالی کلسیم هستند. پنیر پارمزان با داشتن ۳۳۱ میلی‌گرم کلسیم در هر ۲۸ گرم، بیشترین مقدار کلسیم را دارد که این مقدار ۳۳ درصد نیاز روزانه به کلسیم را فراهم می‌کند. پنیرهای نرم مقدار کمتری کلسیم دارند. همین میزان از سایر پنیرها در جایگاه متوسط قرار می‌گیرند و حدود ۲۵ درصد نیاز روزانه بدن را به کلسیم فراهم می‌کنند. لازم به ذکر است که بدن کلسیم را از طریق محصولات

این مقدار پیش از اضافه شدن شیراست؛ باید به خاطر داشت که بدن نمی‌تواند تمام این کلسیم را به یک باره جذب کند و بهتر است که این مواد در طول روز مصرف شوند.

نوشیدنی‌های غنی‌شده مانند شیرمیوه‌ها و عصاره پرتقال نیز می‌توانند میزان قابل‌توجهی کلسیم به رژیم غذایی بیفزایند. به‌عنوان مثال، یک فنجان (۲۴۰ میلی‌لیتر) از هر نوع شیرمیوه، ۳۰ درصد نیاز روزانه یا ۳۰۰ میلی‌گرم کلسیم با جذب بالا را فراهم می‌کند. یک فنجان (۲۴۰ میلی‌لیتر) عصاره غنی‌شده پرتقال ۵۰ درصد نیاز روزانه کلسیم را فراهم می‌کند. شیر سویا نیز جایگزینی عالی برای شیر گاو است، زیرا حاوی ۷ گرم پروتئین در فنجان است که مساوی مقدار پروتئین موجود در شیر گاو است. فقط در نظر داشته باشید که همه شیرمیوه‌ها غنی‌شده نیستند، بنابراین برچسب محصول را قبل از خرید، بررسی نمایید.

همان‌طور که دیدیم کلسیم به‌طور طبیعی در محصولات گیاهی مانند غلات، حبوبات، میوه‌ها و سبزی‌ها، مغزها و دانه‌ها و نیز در محصولات حیوانی یافت می‌شود. کلسیم را می‌توان حتی در جلبک

پروتئین آب‌پنیر، دارای ۲۰۰ میلی‌گرم کلسیم است که ۲۰ درصد نیاز روزانه را تأمین می‌کند.

۴- ماست

ماست نیز منبعی غنی از کلسیم است. یک فنجان (۲۴۵ گرم) ماست ساده، ۳۰ درصد نیاز روزانه فرد به کلسیم، پتاسیم، فسفر و ویتامین ب۲ و ب۱۲ را تأمین می‌کنند. ماست‌های کم‌چرب، حتی ممکن است کلسیم بیشتری داشته باشند. هر فنجان ماست کم‌چرب در حدود ۴۵ درصد نیاز روزانه به کلسیم را تأمین می‌کند. ماست یونانی محصولی عالی برای افزودن پروتئین به رژیم غذایی است، اما نسبت به ماست‌های معمولی کلسیم کمتری دارد. به‌طور کلی نتایج مطالعات نشان داده است که بین خوردن ماست و کیفیت کلی رژیم و بهبود سلامت، رابطه وجود دارد. افرادی که ماست مصرف می‌کنند، خطر کمتری برای ابتلا به بیماری‌های متابولیک، مانند دیابت نوع ۲ و بیماری قلبی دارند.

۵- ساردین و کنسرو سالمون

ساردین و کنسرو سالمون به دلیل اینکه دارای استخوان‌های قابل‌خوردن هستند، سرشار از کلسیم می‌باشند. ۹۲ گرم ساردین و ۸۵ گرم کنسرو سالمون، به ترتیب ۳۵ و ۲۱ درصد نیاز روزانه به کلسیم را پوشش می‌دهند. این ماهی‌های روغنی، غنی از پروتئین‌های با کیفیت بالا و اسیدهای چرب امگا-۳ هستند که برای قلب، مغز و پوست مفیدند.

غذاهای دریایی دارای عنصر جیوه هستند، اما ماهی‌های کوچک‌تر مانند ساردین، مقدار کمتری از این ماده سمی دارند. ساردین و سالمون مقدار زیادی سلنیوم دارند که این ماده معدنی می‌تواند، از اثر سمی جیوه نیز جلوگیری کند.

۶- غذاها و نوشیدنی‌های غنی‌شده

در مراحل تهیه بعضی غذاها و نوشیدنی‌ها، کلسیم اضافه می‌شود که استفاده از آن‌ها راه دیگری برای تأمین این ماده معدنی در بدن است. غذاهایی مانند خوراک‌های تهیه‌شده از غله (سِرآل) از این نوع هستند. آرد و بلغور ذرت نیز گاهی با کلسیم غنی می‌شوند و به این علت است که برخی محصولات پخته‌شده مانند نان‌ها و کراکرها دارای مقدار زیادی کلسیم هستند. برخی خوراک‌های آماده‌شده با غلات، در هر بار سرو ۱۰۰۰ میلی‌گرم کلسیم به بدن می‌رسانند که ۱۰۰ درصد نیاز روزانه را تأمین می‌کنند؛



دریایی و شیر چغندر قند نیز یافت. به‌علاوه غذاهایی وجود دارند که با کلسیم غنی شده‌اند. البته لبنیات نسبت به سایر منابع، بیشترین مقدار این ماده معدنی را فراهم می‌کنند. باین حال اگر قصد دارید نیاز بدن خود را به کلسیم تنها از طریق رژیم گیاهی تأمین کنید، به خاطر داشته باشید که نکته کلیدی تنوع در مصرف است.

بدن کلسیم را از طریق محصولات لبنی، راحت‌تر از منابع گیاهی جذب می‌کند



پنج دلیل مهم برای مصرف فلفل دلمه‌ای قرمز

فلفل‌های دلمه‌ای متعلق به خانواده بادنجانیان هستند. گوجه‌فرنگی، بادنجان، فلفل و سیب‌زمینی نیز از دیگر اعضای این خانواده هستند. فلفل‌های دلمه‌ای را که فلفل شیرین نیز نامیده می‌شوند می‌توان به صورت پخته یا خام مصرف نمود. همچنین می‌توان آن‌ها را به صورت خشک و پودر نیز استفاده کرد؛ در این حالت به آن‌ها پاپریکا می‌گویند. آن‌ها کم‌کالری و دارای مقادیر بسیاری ویتامین‌ها و سایر آنتی‌اکسیدان‌ها هستند. استفاده از فلفل‌های دلمه‌ای گزینه سالمی در رژیم‌های غذایی به شمار می‌روند. فلفل دلمه‌ای سبز شکل نرسیده از فلفل‌های دلمه‌ای است که به اندازه کافی شیرین نیست، ولی فلفل‌های دلمه‌ای رنگی، رسیده، شیرین، گوشتی و آبدارند. فلفل دلمه‌ای قرمز نیز یکی از انواع پرخاصیت فلفل‌های دلمه‌ای رنگی است که استفاده از آن در وعده‌های غذایی، نه تنها سفره شما را جذاب می‌کند، بلکه به سلامت شما کمک می‌کند. از سویی می‌توان این نوع فلفل را حتی به عنوان میان وعده مصرف کرد و از خواص آن بهره برد. در ذیل برخی فواید فلفل دلمه‌ای قرمز رنگ برای سلامت بیان می‌شوند:

موجود در بدن) محافظت می‌کنند. همچنین نشان داده شده است که مواد غذایی غنی از این کاروتنوئیدها، ممکن است خطر بروز آب‌مروراید و تخریب ناحیه مهمی از شبکه‌ی به نام لکه زرد را کاهش دهند.

۴- فلفل دلمه‌ای قرمز سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها است. اثرات ترکیبی ویتامین‌ها و ث، ظرفیت آنتی‌اکسیدانی بسیار خوبی ایجاد می‌کند. علاوه بر این ویتامین‌ها و سایر مواد آنتی‌اکسیدانی، وجود لیکوپین نیز به عنوان یک آنتی‌اکسیدان دیگر، فلفل دلمه‌ای قرمز را به یک ماده غذایی عالی و درجه یک تبدیل کرده است. لیکوپین همان چیزی است که گوجه‌فرنگی و فلفل را قرمز می‌کند. فلفل دلمه‌ای قرمز یکی از بهترین منابع لیکوپین است که نشان داده شده است به جلوگیری از ابتلا به بسیاری از سرطان‌ها از جمله پروستات و ریه کمک می‌کند.

۵- با مصرف فلفل دلمه‌ای قرمز، کالری بیشتری بسوزانید. تحقیقات اخیر نشان داده است که فلفل قرمز شیرین می‌تواند گرم‌زایی را فعال و میزان متابولیسم را افزایش دهد. فلفل دلمه‌ای قرمز حاوی ماده کپسایسین نیست. این ماده مسئول تندی فلفل تند است که باعث تعریق ما می‌شود. با وجود این فلفل دلمه‌ای قرمز قادر به گرم‌زایی ملایم است و برخلاف فلفل‌های تند بدون افزایش ضربان قلب و فشارخون، سبب افزایش سوخت‌وساز بدن می‌شود.

منبع:

healthline.com

۱- یک فلفل دلمه‌ای قرمز متوسط حدود ۱۷۰ درصد از نیاز روزانه شما به ویتامین‌ها را تأمین می‌کند. ویتامین‌ها علاوه بر اینکه آنتی‌اکسیدان قدرتمندی است، به جذب مناسب آهن نیز کمک می‌کند. اگر کمبود آهن دارید، فلفل دلمه قرمز را با منابع آهن ترکیب کنید و مصرف نمایید تا آهن به میزان بیشتری جذب بدنتان شود.

۲- فلفل دلمه‌ای قرمز منبع عالی از ویتامین‌ها ب۶ و فولات است. هر دو این ویتامین‌ها و مواد معدنی می‌توانند به جلوگیری از کم‌خونی کمک کنند. به علاوه ویتامین ب۶ می‌تواند سیستم ایمنی را تقویت کند (مقاله‌ای در این زمینه در همین شماره از مجله ندای تندرستی؛ شماره ۴ آمده است).

۳- فلفل دلمه‌ای قرمز سرشار از ویتامین‌ها است که به سلامت بینایی به ویژه دید در شب کمک می‌کند. از سویی مطالعات نشان می‌دهد این نوع فلفل با داشتن مقادیر فراوانی از کاروتنوئیدهایی تحت عنوان لوتئین و زیگزانتین ممکن است برای سلامت کلی چشم شما مناسب باشد. در واقع این مواد از شبکه‌ی چشم شما در برابر آسیب‌های اکسیداتیو (آسیب‌های حاصل از مواد اکسیدکننده

چگونه خریدی برای تقویت سیستم ایمنی داشته باشیم؟

قانون ساده‌ای می‌تواند هنگام انتخاب میوه‌ها و سبزی‌ها در زمان خرید به شما کمک کند: هرچه میوه و سبزی‌هایی که می‌خرید رنگی‌تر باشد، بهتر هستند. به عقیده متخصصان تغذیه افراد باید سعی کنند که انواع مختلفی از غذاها و رنگین‌کمانی از میوه‌ها را مصرف کنند. بشقاب شما باید جلب نظر کند. باید مطمئن شوید که تا حد امکان ویتامین‌ها و مواد مغذی افزاینده سلامت را مصرف می‌کنید. همچنین مهم است بدانید که با حفظ عادت‌های تغذیه‌ای سالم، طی زمان می‌توان یک سیستم ایمنی قوی ایجاد کرد و نمی‌توان چهار پرتقال در صبحانه خورد و توقع داشت که در تمام روز در مقابل سرماخوردگی محافظت شد.

آیا مکمل‌ها به ایمنی کمک می‌کنند؟

هرچند که مکمل‌ها و ویتامین‌ها می‌توانند به جبران کمبود مواد غذایی در رژیم غذایی کمک کنند، بهترین راه برای دریافت مواد مغذی ضروری، دریافت آن‌ها به‌طور مستقیم از طریق غذا است. بدن ویتامین‌ها و مواد مغذی را هنگامی که از یک منبع غذایی دریافت شود بهتر جذب و مصرف می‌کند. از طرفی برخی از مکمل‌ها ممکن است دارای عوارض جانبی باشند، به‌ویژه اگر با داروهای دیگری مصرف شوند. در برخی افراد ممکن است مکمل‌ها سبب ایجاد مسئله در سلامت آن‌ها شوند. به‌علاوه اثر بسیاری از مکمل‌ها در کودکان، زنان باردار و سایر گروه‌ها آزموده نشده است.

بسیار مهم است که از مصرف مکمل ویتامین‌ای پرهیز شود؛ زیرا پژوهش‌های بالینی ناچیزی وجود دارد که نشان دهد مکمل‌های ویتامین‌ای برای سلامت مفیدند و از سوی دیگر مکمل‌ها در برخی مواقع می‌توانند مضر باشند. به این دلایل متخصصان بیان می‌کنند که بهتر است ویتامین‌ها به‌جای مکمل‌ها از طریق غذا تأمین شوند. اگر قصد دارید تا مکمل‌های تغذیه‌ای مصرف کنید باید با پزشک خود مشورت کنید. مصرف کافی آب نیز می‌تواند سلامت سیستم ایمنی را تقویت کند. آب کمک می‌کند که بدن لنف تولید کند که حامل گلبول‌های سفید و سایر سلول‌های سیستم ایمنی است. سعی کنید از مصرف نوشیدنی‌های مانند قهوه که سبب کم‌آبی بدن می‌شود، پرهیزید. همچنین سعی کنید از غذاهای آب‌رسان مانند خیار، کرفس و هندوانه بیشتر مصرف کنید.

سه ویتامین برای تقویت سیستم ایمنی

ضرب‌المثلی است که می‌گویید خوردن یک سیب در روز، پزشک را از شما دور می‌کند. ممکن است حقیقتی پشت این ضرب‌المثل باشد، در واقع مصرف خوراکی مغذی سرشار از برخی ویتامین‌ها می‌تواند به سیستم ایمنی بدن در نبرد با بیماری‌ها کمک کند.

در ادامه از میان ویتامین‌های مؤثر بر سیستم ایمنی، سه مورد از این ویتامین‌ها و غذاهایی که این ویتامین‌ها را در خود دارند و اینکه چگونه به حفظ سلامت بدن کمک می‌کنند اشاره می‌شود:

ویتامین ث: ویتامین ث یکی از بزرگ‌ترین تقویت‌کننده‌های سیستم ایمنی است. در واقع فقدان ویتامین ث می‌تواند حتی سبب مستعدتر شدن افراد به بیماری شود. سبزیجات و میوه‌جاتی که غنی از ویتامین ث هستند شامل پرتقال، گریپ‌فروت، نارنگی، توت‌فرنگی، فلفل دلمه‌ای، اسفناج، کلم پیچ و بروکلی هستند. برای حفظ سلامت لازم است تا ویتامین ث به‌طور روزانه مصرف شود؛ زیرا بدن نمی‌تواند آن را تولید یا ذخیره کند. البته خبر خوب آن است که ویتامین ث در بسیاری از غذاها وجود دارد و اغلب مردم نیازی به مصرف مکمل‌های ویتامین ث ندارند، مگر اینکه پزشک برای آن‌ها تجویز کند.

ویتامین ب۶: ویتامین ب۶ برای انجام واکنش‌های بیوشیمیایی در سیستم ایمنی ضروری است. مواد غنی از ویتامین ب۶ شامل جوجه و ماهی‌های آب سرد مانند سالمون و ماهی تن هستند. ویتامین ب۶ در سبزیجات برگ سبز و نیز نخود یافت می‌شود.

ویتامین ای: ویتامین ای یک آنتی‌اکسیدان قوی است و به بدن در مبارزه با عفونت‌ها کمک می‌کند. غذاهای غنی از ویتامین ای شامل مغزها، دانه‌ها و اسفناج هستند.



منبع:

Health.clevelandclinic.org



آیا روغن زیتون برای مرطوب کردن صورت مناسب است؟

روغن زیتون از زیتون تهیه می‌شود و یکی از پایه‌های آشپزی مدیترانه‌ای است. این روغن مزایای تغذیه‌ای فراوانی دارد؛ اما در موارد بسیاری از آن برای پوست و مو هم استفاده می‌شود. در ادامه نکاتی درباره فایده‌های استفاده از روغن زیتون روی پوست و صورت و چگونگی مصرف آن برای گرفتن بهترین نتایج بیان شده است.

مزایای روغن زیتون برای پوست و صورت

برخی از مزایای بالقوه روغن زیتون برای پوست شامل موارد ذیل

هستند:

خاصیت آنتی‌اکسیدانی و ضد سرطانی

روغن زیتون می‌تواند از بروز علائم زودرس پیری روی پوست پیشگیری کند. روغن زیتون به‌عنوان یک آنتی‌اکسیدان عمل می‌کند. آنتی‌اکسیدان‌ها موادی هستند که از اکسید شدن جلوگیری می‌کنند. اکسید شدن فرآیندی است که طی آن رادیکال‌های آزاد تولید می‌شوند که توانایی آسیب رساندن به سلول‌ها را دارند و ممکن است در ایجاد سرطان نقش داشته باشند. هنگامی که آنتی‌اکسیدان‌ها برای پوست استفاده شوند می‌توانند از پیری زودرس جلوگیری کنند. همچنین برخی پژوهش‌های نشان می‌دهند که استفاده از روغن زیتون روی پوست پس از قرارگیری در معرض آفتاب، می‌تواند با سلول‌های ایجادکننده سرطان مبارزه کند. در این مطالعه دانشمندان این روغن را روی پوست موش‌هایی مالیدند که در معرض اشعه مضر فرابنفش قرار گرفته بودند. رشد تومور در موش‌هایی که روی پوستشان روغن زیتون مالیده شده بود در مقایسه با موش‌هایی که روغن دریافت نکرده بودند، به‌طور قابل‌ملاحظه‌ای کمتر بود. دانشمندان برای درک اثرات آنتی‌اکسیدانی روغن زیتون روی پوست انسان لازم است تا پژوهش‌های بیشتری انجام دهند.

محتوای ویتامینی

روغن زیتون دارای ویتامین‌های محلول در چربی آ، د، ای و کا است. برخی از این ویتامین‌ها می‌توانند برای پوست مفید باشند. برای مثال مردم پیش‌ازاین هم از روغن ویتامین ای به‌طور موضعی برای معالجه انواعی از بیماری‌های پوستی از جمله پسوریازیس و اگزما استفاده کرده‌اند.

خاصیت ضد باکتریایی

مشخص شده است که روغن زیتون دارای خاصیت ضد باکتریایی است؛ اما مطالعات بسیار کمی در مورد توانایی روغن زیتون در کنترل باکتری‌های روی پوست انجام شده است. در یک مطالعه کوچک، اثر

استفاده از روغن زیتون و روغن نارگیل روی باکتری‌های *استافیلوکوکوس اورئوس* روی پوست بررسی شد. نتایج نشان داد که هر دو روغن خاصیت ضد باکتریایی از خود نشان می‌دهند؛ اما روغن نارگیل بکر در از بین بردن باکتری‌ها مؤثرتر بود. با این وجود، ممکن است بعضی اوقات از روغن زیتون برای درمان عفونت‌های باکتریایی پوست استفاده شود. همچنین ممکن است روغن زیتون در بهبودی زخم پای ناشی از دیابت نوع ۲ مؤثر باشد.

اثرات مرطوب‌کنندگی

روغن زیتون یک مرطوب‌کننده طبیعی محبوب است که اغلب برای نرم کردن پوست و مو استفاده می‌شود؛ اما در مورد اثربخشی آن تحقیقات اندکی وجود دارد.

چگونگی استفاده از روغن زیتون روی پوست

روغن زیتون در بسیاری از محصولات مراقبت شخصی، از جمله محلول شستشوی صورت، شستشوی بدن، صابون و لوسیون‌ها موجود است. راه‌های دیگر استفاده از روغن زیتون روی پوست عبارت‌اند از:

مرطوب‌کننده پس از آفتاب گرفتن

برخی از افراد از روغن زیتون به‌عنوان لوسیون مرطوب‌کننده استفاده می‌کنند و آن را به‌طور مستقیم روی پوست مالیده و اضافه آن را پاک می‌کنند. همچنین می‌توان برای جلوگیری از احساس چرب بودن، روغن را روی پوست مرطوب به کار برد. بر اساس مطالعه اثرات آنتی‌اکسیدانی روغن زیتون روی موش‌ها، ممکن است استفاده از این



مسدود شدن منافذ

روغن زیتون روغن سنگینی است که در صورت استفاده بیش از حد می‌تواند منافذ پوست را مسدود کرده و باکتری‌ها را به دام بیندازد. افراد باید از آن کم مصرف استفاده کنند و اضافی روغن را فوراً با دستمال نرم یا گلوله پنبه‌ای پاک کنند.

استفاده از روغن کم کیفیت

استفاده از روغن زیتون با کیفیت بسیار مهم است. روغن‌های کم کیفیت، ممکن است حاوی مواد افزودنی یا مواد شیمیایی باشند که می‌توانند پوست را تحریک و یا به آن آسیب برسانند. افراد باید سعی کنند روغن زیتون معتبر و استاندارد خریداری کنند. تحقیقات نشان می‌دهد که ۷۳ درصد از پنج برند پرفروش روغن زیتون فوق بکر وارداتی در ایالات متحده، استانداردهای لازم برای روغن زیتون را رعایت نمی‌کنند. در نهایت، حتماً روغن زیتون خالص یا روغن زیتون بکر را انتخاب کنید.

جمع‌بندی

روغن زیتون می‌تواند فواید زیادی برای پوست از جمله دارا بودن ویتامین‌ها، آنتی‌اکسیدان‌ها و اثرات ضد باکتریایی داشته باشد. باین‌حال، تحقیقات در مورد فواید روغن زیتون برای صورت و پوست محدود است.

شواهد حاکی از آن است که روغن زیتون ممکن است در بعضی از افراد عوارض جانبی ایجاد کند، بنابراین افراد دارای پوست حساس باید به میزان کم از آن استفاده کنند و ابتدا آن را روی یک قسمت کوچک پوست آزمایش کنند. برای این کار باید چند قطره روغن روی بازو مالیده و واکنش آن مشاهده شود. اگر طی ۴۸ ساعت عارضه‌ای ظاهر نشوند، احتمالاً استفاده از آن بی‌خطر است. البته باید به یاد داشته باشید که فقط از روغن زیتون با کیفیت دارای گواهی استفاده شود.

روغن پس از قرار گرفتن در معرض آفتاب بسیار مفید باشد.

لایه بردار

برای لایه برداری پوست صورت و بدن و درمان مناطقی از پوست که خشک یا پوسته پوسته شده هستند، می‌توان روغن زیتون و نمک دریا را برای تهیه یک اسکراب مخلوط کرد. لازم است تا از نمک با دانه‌های ریز بر روی صورت و سایر نواحی حساس استفاده کرد و برای سایر قسمت‌های بدن از دانه‌های درشت‌تر استفاده کرد.

پاک‌کننده آرایش چشم

روغن زیتون هرگونه مواد مقاوم در برابر آب را در آرایش چشم تجزیه می‌کند و این امکان را فراهم می‌کند تا راحت‌تر از بین بروند. برای از بین بردن آرایش چشم، کافی است چند قطره روغن زیتون روی یک گلوله پنبه ریخته و اطراف چشم را به آرامی پاک کرد.

ماسک صورت

افرادی که پوست خشک دارند ممکن است از ماسک صورت روغن زیتون بهره برند. مخلوط روغن زیتون که با ترکیباتی مانند سفیده تخم مرغ، عسل یا جو دوسر می‌تواند صورت را نرم و آب‌رسانی کند.

درمان چین و چروک

روغن زیتون به دلیل داشتن آنتی‌اکسیدان ممکن است پیری پوست و چین و چروک را کاهش دهد. روغن را می‌توان در شب یا پس از قرارگیری در معرض آفتاب به اطراف ناحیه چشم مالید.

از بین بردن جای زخم

ویتامین‌ها و سایر آنتی‌اکسیدان‌های موجود در روغن زیتون می‌توانند با کمک به بازسازی سلول‌های پوستی جای زخم‌ها را محو کنند. روش کار ساده است، برای این کار باید روغن رقیق نشده را روی جای زخم ماساژ داد یا آن را برای درمان مناطقی از پوست که به دلیل جای زخم تیره شده است با آب لیمو مخلوط کرد. همچنین روغن زیتون ممکن است برای جلوگیری یا درمان کشیدگی پوست استفاده شود، اگرچه مطالعات در مورد اثربخشی آن نتایج متفاوتی داشته است.

خطرات

هرچند که برخی از مطالعات نشان می‌دهد که روغن زیتون برای پوست فوایدی دارد، مطالعات دیگر مبنی بر آن هستند که روغن زیتون برای هر فرد بهترین گزینه نیست. خطرات بالقوه استفاده از روغن زیتون روی صورت شامل موارد زیر هستند:

آسیب دیدگی پوست

مطالعه‌ای در سال ۲۰۱۳ گزارش کرد که استفاده از روغن زیتون را برای خشکی پوست در بزرگسالان و نوزادان نباید به همه افراد توصیه کرد. محققان اظهار می‌کنند که این کار ممکن است در برخی از افراد سبب قرمزی و آسیب به لایه بیرونی پوست شود. برای استفاده از روغن زیتون می‌توان مطابق روشی که در انتهای این مقاله آمده است، اثر حساسیت‌زایی روغن زیتون را روی پوست آزمایش کرد.

آگزمای کودکان

بر اساس تحقیقاتی در سال ۲۰۱۶، روغن زیتون ممکن است در ایجاد آگزمای کودکی به‌ویژه در کودکانی که سابقه خانوادگی از این بیماری را دارند نقش داشته باشد.

منبع:

medicalnewstoday.com



اثرات منفی رسانه‌های اجتماعی بر سلامت روان

امروزه گسترش رسانه‌های اجتماعی سبب شده که افراد بیش از هر زمان دیگری در تاریخ با یکدیگر ارتباط داشته باشند و خود را جزئی از یک جامعه جهانی بدانند. در حالی که رسانه‌های اجتماعی می‌توانند فواید خود را داشته باشند، استفاده زیاد از آن‌ها در طولانی مدت می‌تواند احساس انزوا و ناراحتی فزاینده‌ای را به همراه داشته باشند. برای مثال رگبار تصاویر کاملاً گزینش شده در اینستاگرام می‌تواند به عزت نفس بسیاری ضربه بزند و وسواس چک کردن پیام‌های تویتری پیش از خواب، می‌تواند کیفیت خواب را کاهش دهد. در ذیل اثرات منفی رسانه‌های اجتماعی بر سلامت روان ذکر شده است. بسیاری از این تأثیرات، ممکن است بدون آنکه افراد متوجه آن‌ها شوند، به سراغشان بیاید.

اثر بر عزت نفس

پس بهتر است برای حضور در رسانه‌های اجتماعی محدودیت قائل شویم و دست‌کم ۴۰ دقیقه تا یک ساعت قبل از رفتن به رختخواب سراغ تلفن خود نرویم. برای مطالعه بیشتر می‌توانید به مقاله «گوشی همراه ممکن است سلامت شما را به مخاطره بیندازد» در شماره قبل (شماره ۳) از مجله ندای تندرستی مراجعه فرمایید.

ورود حجم بالایی از اطلاعات و کاهش تمرکز

میزان اطلاعاتی که با کمک رسانه‌های اجتماعی به‌سادگی در دسترس ما قرار می‌گیرند، بسیار زیاد است. این مسئله بدین معناست که افراد دچار حواس‌پرتی بیشتری می‌شوند؛ زیرا به گفته متخصصان، رسانه‌های اجتماعی ابزاری را فراهم کرده‌اند که دائماً و سوسه سرگرمی‌های فوری و در دسترس را ایجاد می‌کنند و قدرت تمرکز و عمیق شدن بر روی مسائل را از ما می‌گیرند. پس اگر نمی‌توانیم گوشی را چک نکنیم، بهتر است دست‌کم برای چند دقیقه آن را رها کنیم. همچنین بهتر است تمریناتی برای اراده خود انجام دهیم.

ایجاد اضطراب و افسردگی

رسانه‌های اجتماعی علاوه بر مضراتی که در بالا ذکر شد، در صورتی که بیش از حد استفاده شوند می‌توانند منجر به ایجاد مشکلاتی در سلامت روان افراد مانند اضطراب یا افسردگی شوند. نتیجه یک نظرسنجی از ۱۰۰۰ نفر در سال ۲۰۱۸ نشان داد که بیش از یک سوم از این افراد اظهار داشتند که مایلند رسانه‌های اجتماعی را برای همیشه ترک کنند. ۴۱ درصد این افراد اظهار داشتند که بسترهای رسانه‌های اجتماعی سبب احساس اضطراب، غم یا افسردگی در آن‌ها می‌شود.

یک نوازنده موسیقی که بیش از ۵۰۰۰ دنبال کننده در تویتر داشت، چندین سال پیش تصمیم گرفت از این بستر خارج شود. او این کار را واقعاً سودمند دانست. وی گفت تویتر واقعاً سبب می‌شد که هرگزگاهی احساس اضطراب کنم. با گذشت زمان به‌آرامی، خودم را با هزاران غریبه‌ای که مرا دنبال می‌کردند نگران کرده بودم. درحالی‌که آن‌ها لزوماً مرا نمی‌شناختند. از زمانی که از تویتر خارج شدم، ذهن آزادتری دارم و زمان زیادی دارم تا به کارهای دیگر اختصاص دهم.

لازم نیست که حتماً برای همیشه رسانه‌های اجتماعی را ترک کنیم؛ اما اگر احساس می‌کنیم که رسانه‌های اجتماعی ما را در خود فرو می‌برند، می‌توانیم در برنامه روزانه خود زمانی را برای خود و به دور از این رسانه‌ها در نظر بگیریم. این تغییر کوچک می‌تواند برای سلامت ما بسیار مفید باشد.

عزت نفس در بسیاری از افراد معتاد به گشت‌وگذار در رسانه‌های اجتماعی دستخوش تأثیرات منفی می‌شود. مقایسه خود با تصاویر شاد، بدون نقص و زیبایی دیگران در رسانه‌های اجتماعی، می‌تواند سبب تضعیف احساسات و ایجاد شک و تردید در افراد شود.

مطالعه‌ای در دانشگاه کپنهاگ نشان می‌دهد که بسیاری افراد از وضعیت موسوم به «حسادت فیس بوکی» رنج می‌برند. درحالی‌که افرادی که از این رسانه اجتماعی استفاده نمی‌کنند، از زندگی خود احساس رضایت بیشتری دارند. دکتر تیم بونو نویسنده کتاب «وقتی که لایک‌ها کافی نیستند» می‌گوید: «هنگامی که احساس ارزشمندی ما بر اساس نحوه عملکرد دیگران نسبت به ما ارزیابی شود، شادمانی خود را وابسته به متغیری می‌کنیم که کاملاً از کنترل ما خارج است.»

کاهش ارتباطات انسانی

برای ما به‌عنوان یک انسان مهم است که بتوانیم با دیگران ارتباطات شخصی برقرار کنیم؛ اما این کار هنگامی که به صفحه‌های نمایشگر چسبیده‌ایم و با چهره دیجیتالی دوستانمان بیش از شخصیت واقعی آن‌ها آشنا هستیم دشوار می‌شود.

یک مدل اینستاگرامی با بیش از یک صد هزار دنبال کننده توضیح داد که چگونه رسانه‌های اجتماعی سبب شده‌اند که گاهی او احساس کند که کنار گذاشته شده است. او می‌گوید: «به تجربه دریافته‌ام که وقتی عکس‌های دوستانم را در میهمانی می‌بینم که من حضور نداشته‌ام، احساس تنهایی و اضطراب می‌کنم.»

تأثیر بر ایجاد خاطره‌های خوشایند

رسانه‌های اجتماعی می‌توانند برای بازخوانی و یادآوری خاطرات گذشته بسیار عالی باشند. با این حال بسیاری از ما اشتباه می‌کنیم و زمان زیادی را برای گرفتن عکس‌های عالی از یک منظره صرف می‌کنیم، درحالی‌که در حقیقت تجربه دست‌اول شاهد بودن آن با دو چشم خود را از دست می‌دهیم.

دکتر بونو می‌گوید: «اگر تمامی توجه خود را معطوف به گرفتن بهترین عکس برای تحسین دنبال‌کنندگان رسانه‌های اجتماعی کنیم، کمتر می‌توانیم از سایر جنبه‌های یک تجربه در همان زمان بهره ببریم. صرف زمان زیاد برای کار با گوشی تلفن نیز به سایر جنبه‌های تجربه ما لطمه می‌زند و شادمانی را که می‌توانیم از لحظه بگیریم، از بین می‌برد.»

اثر بر کیفیت و کمیت خواب

داشتن خواب کافی اهمیت بسیاری دارد، اما بسیاری از ما پیش از رفتن به رختخواب از گوشی خود استفاده می‌کنیم. این مسئله سبب می‌شود خاموش کردن گوشی سخت‌تر شود. دکتر بونو اعتقاد دارد که کار کردن با رسانه‌های اجتماعی، مغز را هوشیار نگه می‌دارد و مانع از خوابیدن می‌شود. علاوه بر این، نور دستگاه‌های همراه که تنها فاصله کمی با صورت ما دارند، از آزاد شدن ملاتونین جلوگیری می‌کند. ملاتونین هورمونی است که سبب احساس خستگی می‌شود.

منبع:

independent.co.uk

ورزش در بیماران سرطانی! کاهش آسیب‌های قلبی ناشی از شیمی‌درمانی



ورزش مانند شدت، نوع و حجم تمرین (ساعت یا دقیقه تمرین در هفته) نیز تجویز شود. محققان می‌گویند که تعیین شدت و حجم ورزش برای بالا بردن مزایای فعالیت بدنی و درعین حال جلوگیری از درد عضلانی، خستگی و اختلالات خواب بسیار مهم است. استمرار درمان مانعی برای ورزش نیست، ولی به بیماران توصیه می‌شود، پیش از

انجام هرگونه ورزش یا فعالیت جدید با پزشک خود مشورت کنند. تاکنون یکسری راهنمایی‌های خاص ارائه شده است، برای مثال بیماران با میزان کم هموگلوبین باید از فعالیت‌های با شدت زیاد خودداری کنند. کسانی که سطح پلاکت خون (دسته‌ای از سلول‌ها در خون که برای انعقاد خون لازم هستند) در آن‌ها کم است، نباید ورزش‌هایی کنند که در آن افراد به یکدیگر برخورد می‌کنند. همچنین از فعالیت‌هایی که می‌تواند خطر شکستگی‌های استخوانی را در بیماران ضعیف بالا ببرد، باید جلوگیری شود. علاوه بر این، تنگی نفس یا خستگی‌ها باید در بیمارانی که ورزش می‌کنند، بررسی شوند. به‌طور کلی پس از رفع مشکلات احتمالی، ورزش در بیماران سرطانی تحت شیمی‌درمانی می‌تواند با خستگی مقابله کند. خستگی عارضه‌ای نسبتاً شایع در بیماران سرطانی است.

محققان اذعان می‌کنند که فعالیت بدنی پیش از درمان، حین درمان و پس از درمان سرطان می‌تواند اثرات بد درمان را روی سیستم قلبی-عروقی خنثی کند. علاوه بر این، ورزش می‌تواند علائمی مانند حالت تهوع و خستگی را تسکین دهد و به جلوگیری از تغییرات ناخواسته در بدن کمک کند.

به گزارش انجمن قلب اروپا محققان می‌گویند بیماران سرطانی نسبت به سایر افراد، اغلب تحرک کمتری دارند؛ باوجود این ورزش برای بیماران مبتلا به سرطان که تحت شیمی‌درمانی نیز هستند، صرف‌نظر از نوع درمان ضروری است. آن‌ها

معتقدند ورزش‌های استقامتی مانند پیاده‌روی سریع، شنا و دوچرخه‌سواری برای بهبود عملکرد قلب و عروق و کاهش التهاب مؤثر است، اما ورزش‌های مقاومتی مانند کار با وزنه می‌تواند نقطه شروع بهتری برای بیماران سرطانی ضعیف باشد. انواع دیگری از ورزش‌ها نظیر تقویت عضلات تنفسی نیز به‌خصوص در افراد مبتلا به سرطان سینه می‌توانند بی‌خطر و مؤثر باشند. البته تمرینات خاص باید بر اساس خصوصیات فردی انتخاب شوند.

لازم به ذکر است که بیماری‌های قلبی-عروقی، از جمله عوارض جانبی شایع در بیماران مبتلا به سرطان هستند. این عوارض نتیجه اثر سمیت داروهای درمان سرطان بر روی قلب است که به عملکرد و ساختار قلب آسیب می‌زند یا پیشرفت بیماری‌های قلبی-عروقی را سرعت می‌بخشد. تحقیقات اخیر به اهمیت برنامه ورزش فردی برای هر بیمار با در نظر گرفتن تاریخچه، وضعیت درمان سرطان آن‌ها، پاسخ بدن بیماران به ورزش و ترجیحات شخصی اشاره می‌کند. ورزش باید در اسرع وقت، حتی پیش از شروع درمان‌هایی مانند شیمی‌درمانی شروع شود.

در تدوین نسخه ورزشی، تیمی متشکل از چند متخصص از جمله متخصص سرطان، قلب و عروق، فیزیوتراپی، پرستاران، متخصصان تغذیه و روانشناسان باید نقش داشته باشند. ارزیابی اولیه قلبی با کمک تست ورزش برای مشخص کردن پاسخ بدن بیمار به ورزش ضروری است. سپس همان‌گونه که مقدار دارو برای بیمار تعیین می‌شود، باید میزان



@tandorostimag

صفحه اینستاگرام ندای تندرستی
حاوی مطالب پربرار پزشکی و سلامت

ما را دنبال کنید

ندای تندرستی

مجله پزشکی و سلامت

ندای تندرستی

مجله پزشکی و سلامت

این دوماهنامه به صورت رایگان به علاقمندان عرضه می شود
برای درج آگهی در ندای تندرستی با شماره زیر تماس بگیرید

۰۹۰۲ ۹۰ ۹۶ ۹۰۲

