



معرفی یک دمنوش عالی

زنجبیل ازجمله طعم دهنده های نوشیدنی چای به حساب می آید. کارشناسان تغذیه و سلامت، مصرف زنجبیل را به دلایل پزشکی متعددی توصیه می کنند ازجمله اینکه می توان با افزودن زنجبیل به صبحانه، روز خود را تغییر داد. صبحانه مهم ترین وعده غذایی است و افزودن زنجبیل که سرشار از مواد مغذی است، این وعده غذایی را سالم تر می کند.

ازجمله دلایلی که به مصرف زنجبیل در هنگام صبح توصیه می شود می توان به موارد زیر اشاره کرد: ۱- کمک به کاهش وزن زنجبیل به کنترل اشتها کمک می کند. هر روز صبح با مصرف زنجبیل احساس نیاز به خوردن کمتر می شود. بهترین روش مصرف زنجبیل به منظور کاهش وزن، جوشانده زنجبیل یا آب زنجبیل است. برای تهیه جوشانده زنجبیل لازم است ابتدا مقداری آب را جوشانده و سپس دوتکه زنجبیل را به آن اضافه کنید. این مخلوط را مدتی بجوشانید و سپس از صافی رد کنید تا آماده مصرف شود. همچنین مصرف این جوشانده هنگام صبح به تنظیم سطح قند خون کمک می کند.

۲- حفظ سلامت مو و پوست مصرف مرتب آب زنجبیل هرروز صبح به حفظ سلامت پوست و مو کمک کرده چراکه آنتی اکسیدان ها و ویتامین های موجود در آن برای پوست و مو مفیدند. همچنین از بدن در برابر عفونت های پوستی و بیماری ها محافظت می کند. ۳- بهبود سلامت روده ها با مصرف زنجبیل بیشتر اختلالات گوارشی برطرف می شود. افزودن این گیاه خوراکی به وعده صبحانه سیستم گوارشی را تقویت می کند. کاهش التهاب

زنجبیل به دلیل داشتن خواص ضدالتهابی نیز شناخته شده است. مصرف مرتب زنجبیل هنگام صبح در طولانی مدت به کاهش التهاب منجر می شود.

۵- کنترل سطح کلسترول زنجبیل همچنین سطح کلسترول بد خون را کنترل می کند. افزایش سطح کلسترول بد خطر ابتلا به بیماری های مزمن را افزایش می دهد و برای سلامت قلب زیان آور است . با مصرف این چاشنی خوراکی می توان سطح کلسترول بد خون را کاهش داد.

استان های بدون مرگ

سخنگوی وزارت بهداشت گفت:طی۲۴ ساعت گذشته در ۱۰ استان موارد فوتی صفر و در ۴ استان یک مورد فوتی گزارش شده است.

کیانوش جهانپور گفت: وضعیت استان خوزستان همچنان قرمز است، اما با توجه به اقدامات مناسب انجام شده امیدواریم طی ۷ تا ۱۰ روز آینده گزارش های مثبتی در این استان داشته باشیم. وی ادامه داد: سایر استان ها و از جمله استان های که قبلا هشدار اعلام شده بود در حال حاضر وضعیت نسبتا پایداری دارند.

سخنگوی وزارت بهداشت اعلام کرد: ادامه این روند مستلزم استمرار در رعایت موازین بهداشت فردی و اجتماعی و فاصله گذاری اجتماعی است.

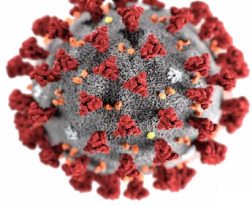
جهانپور تاکید کرد: در ۲۴ ساعت گذشته در ۱۰ استان موارد فوتی صفر و در ۶ استان یک مورد فوتی گزارش شده است. وی همچنین در مورد تعطیلات عید فطر نیز گفت: لازم است مردم در همه استان ها سفر را از برنامه خود خارج کنند و تردهای غیر ضرور نداشته باشیم.

طغیان کرونا در جنوب

در روزهایی که آمار خیر از آرام شدن سرعت شیوع کرونا در ایران می داد، این ویروس ناگهان در خوزستان طغیان کرد تا تمام معادلات مربوط به کووید-۱۹ در ایران، از نو نوشته شود.

سرعت شیوع کروناویروس در این استان، در چند هفته گذشته به حدی افزایش پیدا کرده است که تعداد مبتلایان روزانه کرونا که دو هفته پیش به ۸۰۰ نفر رسیده بود، چند روز پیش به بیش از دو هزار نفر برسد. مسئولین وزارت بهداشت علت اصلی افزایش این آمار در سرتاسر ایران را شیوع بیماری در خوزستان می دانند.

پس چه زمانی کرونا را شکست می دهیم



به عوامل مختلفی بستگی دارد. به همین خاطر در بعضی از کشورها مانند کره جنوبی مدت اپیدمی کووید ۱۹ کوتاه تر است، اما در برخی جوامع مانند ایتالیا و کشور شناسایی شده و از افراد جامعه بر اساس این الگوها محافظت شود.

وی با بیان اینکه یکی از مهم ترین شاخص های تشخیص کرونا در کشور ما میزان غلظت اکسیژن در خون است، افزود: در کشور ما ۶۰ درصد بیماران هنگام ابتلا، غلظت اکسیژن خون شان پایین تر از ۹۳ درصد می شود؛ این درحالی است که در چین تنها ۱۴ درصد مبتلایان دچار کاهش غلظت اکسیژن در خون می شوند. عوامل تاثیرگذار در طول مدت اپیدمی این اپیدمیولوژیست درباره عوامل موثر در طول مدت اپیدمی ها توضیح داد: طول مدت اپیدمی ها به قدرت، سرعت انتشار و میزان عفونت زایی عامل بیماری زا، تمهیدات انسان ها و امکانات و فرصت های جامعه برای مقابله با بیماری بستگی دارد. وی با اشاره به اهمیت طول مدت اپیدمی و شدت آن افزود: شدت اپیدمی به معنای تعداد مرگ و میر و بستری هایی است که بر اثر بیماری رخ می دهد، برای مثال درمورد آنفولانزای فصلی ابتلا بسیار زیاد است، اما شدت بیماری به قدری نیست که باعث بستری تعداد زیادی از افراد شود و ظرفیت بالقوه بالایی برای مرگ و میر و آسیب های اقتصادی و اجتماعی ندارد.

سوری افزود: بنابراین طول دوره اپیدمی

نقش دارد. سوری افزود: برخی از اپیدمی ها مانند آبله و یا سرخک، طول مدت اپیدمی کوتاه تر دارند، زیرا اگر کسی به آن ها دچار شود، تا آخر عمر نسبت به آن مصون می شود اما در مورد ویروس هایی مانند سارس، مرس و یا کووید ۱۹ هنوز نمی دانیم که فرد در صورت ابتلا چه مدت نسبت به آن مصون می ماند. البته گزارش های پراکنده ای نسبت به ابتلای مجدد افراد به کووید ۱۹ گزارش شده است، اما هنوز قطعی نیست.

اگر وضعیت جامعه عادی شود اپیدمی سال ها به طول می انجامد عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با بیان اینکه به علت بالا بودن سرعت انتشار کووید ۱۹ تقریبا هیچ نقطه غیرالوده ای در کره زمین باقی نمانده است، گفت: زمانی می توان این اپیدمی را خاموش کرد که هرچقدر سریع تر میزان مولد پایه را کاهش دهیم، یعنی میانگین افرادی که از یک فرد در طول دوره بیماری مبتلا می شوند را به کمتر از یک برسانیم. اگر بخواهیم وضعیت جامعه را به حالت طبیعی و عادی رها کنیم ممکن است اپیدمی خیلی طولانی شده و حتی سال ها به طول انجامد.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی ادامه داد: بعضی از عوامل

بیماری زای ویروسی دچار موتاسیون (جهش) می شوند و این مسئله هم از عواملی است که در طول مدت بیماری ها

نشود، مثلا دوره بیماری کووید ۱۹ حدود دو هفته است، یعنی اگر چهار هفته هیچگونه ابتلای جدیدی (منظور بستری مرگ نیست) گزارش نشود، اپیدمی خاموش تلقی می شود. از نظر علم اپیدمی منطقه ای سفید محسوب می شود که دو دوره از بیماری گذشته باشد و مورد جدیدی دیده نشود.

جامعه بعد از کنترل اپیدمی نباید به حال خود رها شود وی درباره راه های سالم ماندن جامعه پس از خاموشی اپیدمی اظهار کرد: بعد از کنترل اپیدمی در جامعه یا همان دوره پست اپیدمی، نباید جامعه به حال خود رها شود، بلکه باید اندازه های بروز بیماری مرتب گزارش شود و تمهیدات لازم برای مراقبت از جامعه اتخاذ شود؛ یعنی ممکن است تا چند سال مجبور شویم هر شخص جدیدی که وارد کشور می شود را کنترل و در صورت الزام قرنطینه کنیم تا جامعه مصون باقی بماند. در غیر این صورت شانس شیوع مجدد اپیدمی وجود دارد.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در پایان با بیان اینکه وقوع موج های بعدی کرونا به میزان سرعت انتشار بیماری بستگی دارد، گفت: هرچقدر فاصله گذاری اجتماعی کمتر رعایت شود، تعداد کسانی که به طور متوسط مبتلا می شوند، بیشتر خواهد بود.

به این معنی است که التهابی عصبی روی پاها به درستی کار نمی کنند. کم شدن حس در قسمت های مختلف بدن افراد می تواند یک شاخصه دیابت باشد. **کم خونی** هنگام ایستادن در مقابل آینه، پلک خود را به سمت پایین بکشید. اگر رنگ صورتی داشته باشد یعنی اوضاع خوب است، اما عکس آن نشان دهنده کم خونی است. اگر کم خونی دارید، ممکن است رنگ آن صورتی کم ترگ یا حتی زرد باشد. کم خونی ناشی از کمبود هموگلوبین است و نشان می دهد که عضلات و بافت های بدن اکسیژن کافی دریافت نمی کنند و نمی توانند ۱۰۰٪ کار کنند. اگر متوجه شدید که رنگ پریدگی دارید، سریع خسته می شوید یا به شدت نفس می کشید، باید به پزشک مراجعه کنید.

زوال عقل برای این آزمون به یک تایمر نیاز دارید. پای خود را بلند کنید تا مفصل ران به طور موازی با کف باشد و تایمر را شروع کنید.

به این معنی است که التهابی عصبی روی پاها به درستی کار نمی کنند. کم شدن حس در قسمت های مختلف بدن افراد می تواند یک شاخصه دیابت باشد. **کم خونی** هنگام ایستادن در مقابل آینه، پلک خود را به سمت پایین بکشید. اگر رنگ صورتی داشته باشد یعنی اوضاع خوب است، اما عکس آن نشان دهنده کم خونی است. اگر کم خونی دارید، ممکن است رنگ آن صورتی کم ترگ یا حتی زرد باشد. کم خونی ناشی از کمبود هموگلوبین است و نشان می دهد که عضلات و بافت های بدن اکسیژن کافی دریافت نمی کنند و نمی توانند ۱۰۰٪ کار کنند. اگر متوجه شدید که رنگ پریدگی دارید، سریع خسته می شوید یا به شدت نفس می کشید، باید به پزشک مراجعه کنید.

برای این آزمون به یک تایمر نیاز دارید. پای خود را بلند کنید تا مفصل ران به طور موازی با کف باشد و تایمر را شروع کنید.

ماسک های نا ایمن!

است احساس امنیت کاذب به اطرافیان ارائه دهد. جسیکا ملیتی ریسورا (Jessica Malaty Rivera)، میکروبیولوژیست و مشارکت کننده در پروژه ردیابی ویروس کووید ۱۹ در مصاحبه ای مطبوعاتی اعلام کرد: به طور کلی ماسک مناسب یعنی ماسکی که دیگران را از کاربر ماسک محافظت کند و تنها حفاظت برای کاربر نباشد، درحالی که ماسک هایی با دریچه جلو این امر را غیرممکن می سازند. اگر این ماسک ها باعث فیلتر ذرات از داخل ده بیرون نشوند مانند این است که دهان فرد یک آگزوز رو به فضای باز و آزاد است.

اداره آتش نشانی سانفرانسیسکو نیز هفته گذشته با انتشار تصویری از نوعی ماسک، توییتی را منتشر کرد و در آن نشان داد که چگونه آتش نشانان مجبورند دریچه های ماسک خود را با ماسک دوم بپوشانند تا از خود محافظت کنند. ادرین سیمز (Adrienne Sims) مدیر آتش نشانی محلی شماره ۸۱۸ سانفرانسیسکو اعلام کرد: «ما این ویدئو را

مشورت کنید. با انگشتان اشاره شکل لوزی بسازید و ناخن های خود را در مقابل یکدیگر قرار دهید. این بدن معنی است که قلب و عروق شما کاملا سالم هستند. اگر بین ناخن های شما هیچ فضایی وجود نداشته باشد، ممکن است نشانه لخته شدن خون باشد. اگر ناخن های انگشتان دست ضعیف تر شوند به این معناست که خون اکسیژن کافی ندارد. کمبود اکسیژن به دلایل مختلفی مانند بیماری های قلبی عروقی، مشکلات ریه و دستگاه گوارش ایجاد می شود.

تست دیابت برای انجام دادن تست دیابت نیاز به کمک افراد دارید. از دوست یا خانواده خود بخواهید یک مدادی که در انتهای آن دارای پاک کن بوده، بردارد. این مداد پاک کن دار را باید در قسمت های مختلف پانتان حرکت دهد بدون آن که شما متوجه شوید. اگر حس نکند که کدام قسمت از مداد با پای شما برخورد کرده،

یکسری آزمایش ها و تست هایی وجود دارند که به کمک آن ها می توانید متوجه برخی بیماری ها شوید، البته این آزمایش ها نمی توانند جایگزین نظر پزشک شوند و اگر علائمی دارید به تکرار کننده هستند، باید سریعاً به پزشک مراجعه کنید.

وضع قلبتان چطور است؟ ابتدا ساکت و آرام بنشینید، سپس با انگشت اشاره و انگشت میانی ضربه های نبض گردنتان را به مدت ۶۰ ثانیه چک کنید. ضربان نبض یا کمتر در هر دقیقه، نشان می دهد که قلب شما در عالی ترین شکل و عملکرد خود است. ۶۰ الی ۸۰ ضربان قلب در هر دقیقه، نشان می دهد که قلبتان از نظر عملکردی در وضعیت متوسط قرار دارد. بیش از ۸۰ ضربان نبض در هر دقیقه، نشان می دهد که قلبتان به سختی کار می کند و ممکن است که لازم باشد با یک پزشک متخصص

اداره بهداشت عمومی سانفرانسیسکو ایالات متحده آمریکا هفته گذشته از طریق توییتر در مورد استفاده از انواع خاصی از ماسک های صورت N۹۵ با دریچه جلو اعلام هشدار کرد. کارشناسان معتقدند که این گونه ماسک ها از افراد محافظت می کنند اما نمی توانند از انتشار ویروس جلوگیری کنند. درواقع این نوع ماسک ها برای کارگران ساختمانی طراحی شده اند تا آن ها را از گردوغبار و ذرات ریز دیگر محافظت کنند. علاوه بر این، همه ماسک های تنفسی N۹۵ شبیه هم ساخته نمی شوند.

در حقیقت ممکن است افراد با استفاده از این ماسک ها بیشتر از اینکه محافظت شوند و پوشیدن آن برایشان مفید باشد، متضرر شوند. در توییت هشدار اداره بهداشت سانفرانسیسکو آمده است: «ماسک هایی که دریچه ای در جلو آن وجود دارد، ایمن نیستند چراکه ممکن است فرد کاربر به بیماری کووید ۱۹ مبتلا باشد و این ماسک ها از انتشار ویروس کرونا جلوگیری

روزنامه صبح ایران / سال نهم _ شماره ۳۷۳

۶ خرداد ماه ۱۳۹۹ / با ما همراه شوید

@serajname - www.serajonline.com

پزشکی

۷

قدرت کشندگی کرونا کم شده است

محمدرضا محبوب فر اپیدمیولوژیست اظهار کرد: ویروس کرونا تاکنون ۳۵ مرتبه جهش پیدا کرده است. طی ۳۵ بار جهش بدون آن که قدرت انتشار ویروس تغییر کند از قدرت کشندگی آن کاسته شده است و می توان گفت کرونا ویروس در دنیا با ضعف های عمده ای همراه شده است.

تغییر علائم بالینی بیمار با جهش کروناویروس او گفت: جهش کرونا همچنین باعث تغییر علائم بالینی بیماری شده است و علائم تنفسی مانند سرفه و تنگی نفس که با شیوع بیشتری در اسفند ماه دیده می شد به علائم گوارشی مانند اسهال شدید و مکرر، دل پیچه و دل درد، حالت تهوع و استفراغ، کاهش اشتها، و سایر علائم مثل تب خفیف، اختلال در حس بویایی و چشایی، کهیر و تغییر رنگ پوست، سکنه های قلبی و سکنه مغزی تغییر کرده است.

محبوب فر بیان کرد: در حال حاضر در سنین مختلف و حتی کودکان نشانه ابتلا به کرونا مشاهده شده است. البته مردم توجه داشته باشند که علائم جدید می تواند با کرونا مرتبط باشد و اگر پس از ۲۴ تا ۴۸ ساعت درمان خانگی از طریق جبران مایعات از دست رفته بدن، اسهال و استفراغ ادامه پیدا کرد یا تشدید شد به بیمارستان مراجعه کنند. با توجه به علائم گوارشی کرونا انتقال فعال ویروس از طریق محیط هایی مانند: دستشویی و حمام ممکن است و رعایت نکات بهداشت فردی و محیط بر مردم واجب است.

این اپیدمیولوژیست عنوان کرد: استفاده اجباری از ماسک و دستکش به همراه ضد عفونی و شستشوی مکرر دست ها می تواند تا ۹۰ درصد از ابتلا به بیماری کرونا جلوگیری کند و اکنون که موج دوم کرونا در کشور آغاز شده است، بسیاری از نمونه های مثبت کرونا مربوط به موارد حضور در تجمعات، رعایت نکردن فاصله گذاری فیزیکی و نافرمانی از دستورات بهداشت فردی است.

کرونا یک بیماری بومی خواهد شد او در پایان گفت: بیماری کرونا در آینده به یک بیماری فصلی و بومی در کانون های انتشار بیماری تبدیل خواهد شد ضمن اینکه احتمال ابتلای مجدد بهبودیافتگان کرونا وجود ندارد و ویروس در جمعیت مبتلا ایمنی و مصونیت جمعی ایجاد خواهد کرد. تست مثبت و مجدد درمان شدگان کووید-۱۹ ناشی از بخش باقی مانده از ساختار ویروس است و به این دلیل نیست که فرد دوباره مبتلا شده است.

پلاسما درمانی برای بیماران کرونایی جواب داد

بررسی داده های به دست آمده از بیماران مبتلا به کرونا که از پلاسمای افراد بهبودیافته درمان شده اند نشان داد، این روش می تواند روند نقشی برای درمان باشد.

پلاسما درمانی به عنوان ۱ هک را ی برای تقویت سیستم ایمنی بدن مبتلایان به



کووید ۱۹ در بسیاری از کشورها مورد توجه قرار گرفته است. در این روش درمان، پلاسمای خون افراد بهبود یافته از کرونا به افراد درگیر بیماری تزریق می شود پلاسمای گرفته شده حاوی پادتن ها یا همان آنتی بادی هایی است که سیستم ایمنی بدن افراد را در مقابل ویروس کرونا تقویت می کند.

در بررسی اخیر ۵ هزار بیمار تحت مطالعه قرار گرفتند که اکثر آنها در شرایط وخیمی بودند؛ از این تعداد فقط یک درصد پس از درمان با روش پلاسما دچار عوارض جانبی شدند؛ نزدیک به ۱۵ درصد آنها جان باختند و مابقی آنها روند بهبود را طی کردند.

کارشناسان پزشکی می گویند، با توجه به ماهیت کشنده ویروس کرونا و اینکه ۶۶ درصد از افرادی که تحت آزمایش با روش پلاسمادرمانی بودند در بخش مراقبت های ویژه قرار داشتند، ۱۵ درصد مرگ و میر عدد بیش از حدی نیست.

پزشکی و پاسخ

سامانه ۴۰۳۰ که با مشارکت ستاد اجرایی فرمان حضرت امام و وزارت بهداشت از پنجم اسفند سال گذشته راه اندازی شده است، تاکنون نزدیک به ۱۳ میلیون تماس را پاسخ داده است.

