



#### بهترین نوشیدنی برای صبح چیست؟

سیاری از مردم برای عادت صبحگاهی خود نوشیدن چای یا قهوه را ترجیح می دهند، اما گزینه ای مفیدتر و سودمند نوشیدن یک لیوان آب ولرم همراه با لیمو است. نوشیدن آب ولرم همراه با لیمو مزایای بی شماری دارد که می توانید در مدتی کمی برای خود، این نوشیدنی مقوی را تهیه کنید. ابتدا آب را بجوشانید سپس پس از پایین آمدن دمای آب، لیمو را به آن اضافه کنید در طول دوماه با مصرف این نوشیدنی از مزایای آن بهره کامل ببرید. از خواص آب ولرم همراه با لیمو می توان به کاهش وزن اشاره کرد این نوشیدنی به دلیل داشتن الیاف پکتین اشتهای شما را کاهش می دهد و از پر خوری شما جلوگیری می کند در بدن سموم زیادی انباشته شدند که نوشیدن آب ولرم همراه با لیمو می تواند این سموم را دفع کند و همچنین باعث سرعت بخشیدن و تقویت کبد نیز شود.



## عارضه خطرناک دیگر کرونا

دکتر عباس بصیری گفت: آنچه که در مورد کرونا به اثبات رسیده، این است که بخش‌هایی از بدن وجود دارد که به آن رِسپتور یا گیرنده‌های سطح سلول گفته می‌شود و ویروس می‌تواند به آن بچسبد و جاگیرد شود. این رِسپتورها در ریه‌ها بیش از همه‌جای بدن است، اما در کلیه‌ها هم این رِسپتورها موجود است. وی افزود: همانگونه که ویروس کرونا در ریه می‌تواند به رِسپتورهای موجود بچسبد، می‌تواند به رِسپتورهای کلیه هم متصل شود و موجب تکثیر و چسبندگی در لوله‌های کلیوی شود. البته میزان این چسبندگی در کلیه به مراتب کمتر از ریه است، اما می‌تواند تا بروز نارسایی کلیه نیز پیشروی کند. وی در ادامه تأکید کرد: بنابراین ممکن است ویروس کرونا در قسمتی از بدن جاگیرد شود ولی به علت واکنشی که در بدن ایجاد می‌کند بتواند اعضای دیگر را نیز تخریب کند، کلیه نیز از این قاعده جدا نیست و ممکن است در نهایت شاهد نارسایی حاد کلیه باشیم.

کنند و افراد به ملاقات آنها می روند متأسفانه تعداد فوتی ها بر اثر ابتلا به کرونا بیشتر به بالای ۷۰ ساله ها رفته است.سخنگوی وزارت بهداشت با اشاره به وضعیت تهران گفت: تهران برای ما بسیار مهم است چراکه چهار راه تبادل با استان ها شمالی و ... است و پیگیر این هستیم که محدودیت هایی اعمال شود و دور کاری ها تمدید پیدا کند. البته ما دغدغه و نگرانی بستری بیماران را در بیمارستان های تهران نداریم چراکه در دو ماهه اخیر هزار تخت به تعداد تخت ها در تهران اضافه شده است.وی گفت: مسئول سامانه «با ماسک» وزارت صمت است و آنها باید در مورد شیوه تولید و توزیع آن نظارت کند اما ما به عنوان وزارت بهداشت در مورد این موضوع نمی توانیم بی تفاوت باشیم و در حال پیگیری هستیم که اطلاعات دقیق تری از این موضوع را در آینده اعلام می کنیم. لاری با اشاره به پرداخت بدهی کارانه ها گفت: برای این موضوع کارانه ها را از اضافه کاری ها جدا کردیم تا بتوانیم پرداختی بهتری داشته باشیم (یعنی یک مبلغی باید روزانه حساب



## روایتی از تجربه جنگ با موذی ترین ویروس دنیا

**بسیار عجیب، غریب، مرموز و موذی است؛ از سرگیجه و ایجاد مشکلات گوارشی گرفته تا ایجاد لخته های خونی و مشکلات تنفسی تنها بخشی از عوارضی است که بیماران مبتلا به کرونا را آزار داده است و گاه آنها را تا پای مرگ رسانده و عجیب تر آنکه هر کدام تجربه متفاوتی از چگونگی ابتلا به این بیماری روایت می کنند.**

عمده افراد حاکمتر تا چند ماه بیشتر در تشنج و کما و نهایتا سکنه مغزی می شود.به گفته این این متخصص ژنتیک پزشکی ، در بعضی از بیماران روان پریشی و فراموشی هم جزو تظاهرات بالینی بوده است و در بسیاری ازموارد علائم به مدت معینی ، محدود می شوند ولی گاه بعضی علائم و عوارض از قبیل ضعف عضلانی و خستگی و تنگی نفس تا ماه ها در بدن باقی می مانند؛ مدت بیماری بطور معمول ۱۴ روز است ولی تظاهرات بیماری در بین افراد متفاوت بوده و واقعا هنوز علت آن دقیقا مشخص نیست.داورنیا تاکید دارد که آنچه مشخص است بیماران با مشکلات زمینه ای بیشتر در معرض خطرندوی ادامه می دهد: میزان پایداری آنتی بادی IgG برخلاف انتظار زمان زیادی نیست و بر اساس مشاهدات ما در آزمایشگاه ها، در

لخته خونی در مغز و عوارض جدی مثل تشنج و کما و نهایتا سکنه مغزی می شود.به گفته این این متخصص ژنتیک پزشکی ، در بعضی از بیماران روان پریشی و فراموشی هم جزو تظاهرات بالینی بوده است و در بسیاری ازموارد علائم به مدت معینی ، محدود می شوند ولی گاه بعضی علائم و عوارض از قبیل ضعف عضلانی و خستگی و تنگی نفس تا ماه ها در بدن باقی می مانند؛ مدت بیماری بطور معمول ۱۴ روز است ولی تظاهرات بیماری در بین افراد متفاوت بوده و واقعا هنوز علت آن دقیقا مشخص نیست.داورنیا تاکید دارد که آنچه مشخص است بیماران با مشکلات زمینه ای بیشتر در معرض خطرندوی ادامه می دهد: میزان پایداری آنتی بادی IgG برخلاف انتظار زمان زیادی نیست و بر اساس مشاهدات ما در آزمایشگاه ها، در

به عوارض کرونا در بدنش اضافه می کند: بعد از اتمام دوران قرنطینه ام که تست بیماریم منفی شده بود، به مدت حدود ۵ روز حس بویایی خود را از دست داده بودم اما خوشبختانه هم اکنون هیچ عوارضی ندارم.دکتر داورنیا، استادیار دانشگاه علوم پزشکی اردبیل معتقد است، ویروس کرونا از خیلی از افراد هیچ نشانه ای بروز نمی دهد، در حالیکه عده ای از مبتلایان حتی هفته ها بستری می شوند.وی تصریح می کند: این ویروس از طریق دهان و بینی یا چشم وارد بدن شده و در آنجا تکثیر می یابد و با علایمی مثل تب و سرفه و تنگی نفس و یا اسهال و علائم گوارشی خود را نشان می دهد.در موارد شدید، ویروس به مویرگهای خونی قسمت انتهایی ریه می رسد و با فرآیندهایی باعث لخته شدن خون شده و اکسیژن رسانی را مختل می کند بنابراین میزان اشباع آن نیز کاهش یافته و بیمار به اکسیژن رسانی کافی در مدت بستری نیاز پیدا می کند.داورنیا اضافه می کند: غیر از دستگاه تنفسی، از جمله مهمترین اهداف ویروس، سیستم ایمنی بدن است. سیستم ایمنی، در واقع بدن را در مقابل عفونت ها محافظت می کند، منتها وقتی که سیستم ایمنی بدن در برابر کرونا بیشتر از میزان لازم واکنش نشان می دهد، این واقعه منجر به ایجاد

به بیمارستان مراجعه کند اما خوشبختانه کارش به بستری شدن نکشید اما از همان اول دردها شروع شده بود و تمامی نداشته کم کم یک کوفتگی شدید تمام بدنش را فرا گرفت و از روز سوم و چهارم با مشکل تنفسی مواجه شد، اما خوشبختانه از روز پنجم به بعد کم کم از شدت درد ها کاسته شد و بعداز ۱۴ روز قرنطینه توانست بر این ویروس غلبه کند و خوشبختانه این بیماری فعلا هیچ عوارضی بر بدن او نگذاشته است.این شهروند اردبیلی درباره نوع تغذیه اش در ایام بیماری خاطرنشان می کند: با توصیه پزشکان از مایعات گرم و غذاهای مقوی استفاده می کردم و این شانس را داشتم که کرونا باعث بی اشتهاهی ام نشده بود و میل به تغذیه ام خوب بود. بهپور، دیگر شهروند اردبیلی، این بار با تشدید گلو درد به یکی از مراکز بهداشتی مراجعه کرد و با گرفتن تست کرونا، مشخص شد به این بیماری مبتلا شده است؛ طبق دستور العمل های پزشکان به قرنطینه خانگی رفت و خوشبختانه بیماری کرونا در او تقریبا خفیف بود. در این مدت از مایعات استفاده کرد و البته همین حالا هم که بهبود یافته همچنان بیشتر از مایعات استفاده می کند و سعی می کند به دستورات تغذیه ای متخصصان در خصوص کرونا عمل کند.وی با اشاره

اسفند ماه ۹۸ که خبر ورودش به ایران به صورت رسمی اعلام شد، کمتر کسی باور می کرد که ویروس کرونا بتواند کل زندگی ما را تحت تاثیر خود قرار دهد تا آنجا که از جان تا مال شهروندان، هر روز با شدت بیشتری نسبت به ماهها و روزهای گذشته تحت تاثیر این دشمن نامرئی قرار گرفته و فقط کمی سهل انگاری کافی است تا در معرض تهاجم ویروس کرونا قرار بگیرند.ویروسی که در حمله به بدن، بر خلاف دیگر ویروس ها و باکتری ها، در بیماران رفتار های متفاوتی از خود نشان می دهد و همین رفتار بر پیچیدگی این ویروس می افزاید. مهدی یکی از صدها بیمار اردبیلی است که تجربه درگیر شدن با ویروس کرونا را دارد می گوید: حدود یک ماه پیش بود که ابتدا یک دردی را در پاهایم احساس کردم؛ ابتدا فکر کردم شاید از خستگی کار روزانه است اما فردای همان روز یک سردردی عجیب و غیر قابل تحمل به سراغم آمد؛ ناچار به پزشک مراجعه کردم و با ارجاع من به یکی از مراکز بهداشتی اردبیل و انجام تست مربوط به کرونا ، متوجه شدم که کرونا مبتلا شده ام، ۱۴ روز به توصیه پزشکان در قرنطینه خانگی ماند و هرچند پزشکان توصیه کرده بودند در صورت شدت گرفتن بیماری جهت بستری شدن

روزنامه صبح ایران / سال نهم - شماره ۴۷۰

۲مهر ماه۱۳۹۹ / با ما همراه شوید

@serajname - www.serajonline.com

پزشکی

۷

### پاسخ سازمان بهداشت جهانی به انتقال کرونا از طریق هوا

مدیر برنامه های اضطراری در سازمان بهداشت جهانی گفت: سیاست های این سازمان درباره انتقال ویروس کرونا از طریق هوا مانند گذشته است.

مایک رایان مدیر برنامه های اضطراری در سازمان بهداشت جهانی گفت که این سازمان سیاست هایش درباره انتقال ویروس کرونا از طریق هوا را علی رغم به روز رسانی های اخیر مراکز مبارزه با بیماری ها در آمریکا، تغییر نداده است .

مراکز پیشگیری از بیماری های آمریکا با وجود به روز رسانی دستورالعمل های خود در جمعه گذشته، همچنان معتقد است که انتشار کرونا بین افرادی که با یکدیگر در تماس نزدیک هستند، بسیار رایج است اما با این حال این ویروس از طریق ترشحات تنفسی یا ذرات ریز موجود در هوا که با سرفه، عطسه، آواز خواندن، سخن گفتن یا نفس کشیدن شخص آلوده خارج می شود، منتشر می شود. براساس اعلام این مراکز، این ذرات می توانند هنگام استنشاق آنها در بینی، دهان و مجاری هوایی و ریه ها باعث بروز عفونت شوند. مراکز آمریکایی در به روزرسانی های خود تأکید کردند که شواهد فزاینده ای وجود دارد مبنی بر اینکه این قطرات و ذرات معلق در هوا می تواند در هوا معلق بماند و توسط دیگران استنشاق شود و مسافتی بیش از ۶ فوت را در مثلاً رستوران ها یا کلاس های تناسب اندام طی می کنند ضمن آنکه به طور کلی در فضاهای داخلی که فاقد تهویه مناسب است، خطر انتقال ویروس بیشتر می شود.



### این واکسن کرونا عوارض کمتری دارد

بزرگترین شرکت داروسازی جهان ادعا می کند، واکسن توسعه داده شده این شرکت برای کرونا اثر عوارض جانبی خفیف تری نسبت به واکسن آکسفورد دارد. به نقل از دلی میل، شرکت داروسازی فایزر (Pfizer) که بزرگترین شرکت داروسازی جهان است ادعا می کند، واکسن توسعه داده شده این شرکت برای کرونا اثر عوارض جانبی خفیف تری نسبت به واکسن آکسفورد دارد.این شرکت می گوید داولیبان در آزمایشات بالینی واکسن فقط علائم متوسطی مانند لرز و درد نشان داده اند؛ فایزر با شرکت آلمانی «BioNTech» برای توسعه واکسن کرونا همکاری کرده است.براساس این گزارش، خستگی شایع ترین عارضه تزریق واکسن مذکور بوده است و پس از آن درد عضلانی، لرز و درد مفصل به عنوان عوارض جانبی در آزمایشات بالینی گزارش شده است. بزرگترین شرکت داروسازی جهان یادآور شد: هیچ عارضه جانبی عمده ای مانند واکنش های جانبی که به بستری شدن در بیمارستان نیاز دارند، گزارش نشده است. فایزر تنها شرکتی است، که بیش از ۵ دارو با فروش بیش از یک میلیارد دلار در ۹۱ هزار کارمند در سراسر جهان، در سال ۲۰۱۲ میلادی درآمدی بالغ بر ۵۸ میلیارد دلار داشته است.شرکت داروسازی فایزر تأکید کرده پس از جمع آوری اطلاعات در ماه اکتبر در صورتی که واکسن ایمن و موثر باشد ، شرکت بلافاصله درخواست تأیید آن را می کند و در صورت موفقیت آمیز بودن آن، صدها هزار دوز واکسن برای توزیع آماده خواهد شد.