چه زمانی باید آزمایش کرونا بدهیم؟

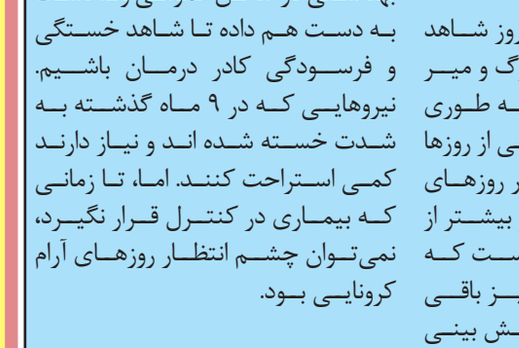
قابل اعتمادترین آزمایشی که در حال حاضر برای تشخیص کرونا مورد استفاده قرار می گیرد، آزمایش تشخیص عفونتی (پی سی آر PCR) است، که نتیجه مثبت آن به معنی وجود ویروس است، اما نتیجه منفی آن ممکن است ۴۰ درصد خطا داشته باشد.به یاد داشته باشید اگر با فرد مبتلا به کرونا تماس داشتید، فردای آن روز اقدام به آزمایش نکنید، زیرا خطای آزمایش روز اول بسیار زیاد است بنابر این باید به مدت یک هفته صبر کرده و بعد نسبت به انجام آزمایش اقدام کنید، اما در این مدت باید ارتباط خود با دیگران را به حداقل برسانید.اگر نسبت به ابتلای خود مشکوک هستید، اما علائم شدید ندارید و جزو گروه های پر خطر محسوب نمی شوید، لازم نیست نسبت به انجام آزمایش اقدام کنید، بلکه در خانه بمانید و استراحت کنید.منظور از گروه های پر خطر سالمندان، افراد دارای بیماری زمینه ای، خانم های باردار، افرادی که با سالمندان، بیماران زمینه ای و خانم های باردار ارتباط مستقیم دارند و افرادی است که در خوابگاه ها و پادگان ها حضور دارند.همچنین به یاد داشته باشید برای بیرون آمدن از قرنطینه آزمایش مجدد لازم نیست، کافی است طبق دستورالعمل ها رفتار کنید.یعنی اگر خفیف به بیماری مبتلا شدید ۱۰ روز بعد از شروع علامت به شرطی که تمام علامت ها (به جز حس بویایی و چشایی) بدون دارو از بین رفته باشد و اگر در بیمارستان بستری شدید، ۲ هفته پس از ترخیص از بیمارستان می توانید از قرنطینه خارج شوید.

حریرچی نسبت به فرسودگی کادر درمان هشدار داد

معاون کل وزارت بهداشت، با اشاره به روند رو افزایش موارد ابتلا و مرگ و میرهای کرونایی در کشور، نسبت به فرسودگی کادر درمان و خروج روزانه تعدادی از نیروها از مسیر خدمت به بیماران هشدار داد. ایرج حریرچی، با عنوان این مطلب که نیروهای بهداشت و درمان کشور نزدیک به ۹ ماه است شبانه روز مشغول خدمت به مردم و بیماران هستند، گفت: کادر ما خسته و فرسوده شده اند. وی با اشاره به شرایط کرونا در تهران و حجم بیماران بستری، افزود: روزانه حدود ۷۰ تا ۱۳۰ نفر از کادر درمان بیمارستان‌های بزرگ تهران به مرخصی استعلاجی کرونا می‌روند و همین مسئله باعث می‌شود سایر نیروها متحمل کار بیشتری شوند و در نتیجه توان آنها نیز تحلیل برود. معاون کل وزارت بهداشت، با اشاره به آمار رو به افزایش بیماران بستری در هفته‌های اخیر، نسبت به فرسودگی تجهیزات پزشکی بیمارستان‌ها هشدار داد و گفت: دستگاه‌های اکسیژن ساز و سی تی اسکن به رغم افزایش ظرفیت، دچار فرسودگی شده‌اند.وی تاکید کرد: راه مقابله با کرونا در تغییر رفتار تک تک ما است. اگر قرار باشد به همین صورت ادامه دهیم و رفتار بهداشتی و اجتماعی خود را در مقابله با کرونا اصلاح نکنیم، قطعا با شرایط سخت‌تری مواجه خواهیم شد.حریرچی ادامه داد: فقط با تغییر رفتار و نگرش اجتماعی می‌توانیم با این بیماری مقابله کنیم.وی افزود: بیمار کرونایی که در جامعه ظاهر می‌شود و خانواده خودش و دیگران را در معرض خطر قرار می‌دهد، رفتار غیر اخلاقی و غیر انسانی دارند.

مسواک زدن به پیشگیری از کرونا کمک می کند

یک استاد دندانپزشکی ادعا کرد: خواص ضد میکروبی خمیر دندان با کاهش بار ویروسی در دهان می تواند از ابتلای افراد به بیماری کرونا پیشگیری کند بنابراین مسواک زدن در زمانی که می خواهید از خانه خارج شوید به پیشگیری از ابتلا به کووید۱۹ کمک می کند. که خمیردندان حاوی همان مواد شیمیایی است که ژل ضد باکتری ضدعفونی کننده دست دارند. این استاد دندانپزشکی گفت: عملکرد ضد میکروبی خمیردندان در دهان به مدت سه تا پنج ساعت باقی می ماند و در نتیجه باعث کاهش بار ویروسی بزاق یا عفونت توسط ویروس های می شود که وارد دهان می شوند. وی افزود: برای اکثریت مردم، مسواک زدن دندان باید زمانی تنظیم شود که آنها قصد دارند برای ورزش یا خرید از خانه های خود خارج شوند. دکتر ادی تاکید کرد در صورت ورود ویروس کرونا به دهان، عملکرد ضدمیکروبی خمیر دندان می تواند این ویروس را از بین ببرد یا از تکثیر آن و ابتلا به بیماری پیشگیری کند. وی یادآور شد: همچنین خواص ضد میکروبی خمیردندان با کاهش بار ویروسی در دهان که محققان حدس می زنند می تواند با میزان مسری بودن یک فرد ارتباط داشته باشد، از ابتلای دیگران به این بیماری پیشگیری می کند.



این استاد دندانپزشکی انتقال ویروس کرونا میان افراد بیشتر از طریق قطرات ناشی از سرفه یا عطسه انجام می شود که می توان آنها را از روی سطوح پاک کرد. پزشکان می گویند، این ویروس فقط از طریق دهان ایجاد عفونت نمی کند - بلکه از طریق بینی و چشم نیز می تواند وارد بدن شود. دکتر ادی تاکید کرد که مردم باید هر زمان که می خواهند از خانه خارج شوند، مسواک بزنید. وی همچنین از دولت این کشور خواست، به همان روشی که مردم را به ماسک زدن و شستن مرتب دست ها ترغیب می کند، آنها را به مسواک زدن بیشتر نیز تشویق کند. این استاد دانشگاه بریستول تصریح کرد: استفاده از دهان شویه نیز برای از بین بردن ذرات ویروسی از دهان و جلوگیری از انتشار آن توسط فرد عفونی به دیگران پیشنهاد شده است.

کرونا ۲۵۰ روز پس از ورود به ایران

ورود رسمی ویروس کرونا به کشور از اول اسفند بود و از آن روز تا کنون که ۲۵۰ روز کرونایی را پشت سر گذاشته ایم، شاهد روزهای آرام و بعضا تندبادهایی بوده ایم. اولین آمار فوتی‌های کرونا که اعلام شد، هرگز فکر نمی‌کردیم روزی برسد که اعداد این مرگ و میرها سه رقمی شود. اما، به نظر می‌رسد پاییز امسال با خزان بیماران کرونایی همراه است. زیرا، در مدت یک ماه گذشته از فصل سوم سال، هر روز شاهد رکوردشکنی کرونا در میزان ابتلاء و مرگ و میر هستیم. بررسی‌ها و گزارش‌های وزارت بهداشت نشان می‌دهد، در روزهای نخست که این بیماری وارد کشور شده بود، به رغم اینکه کادر بهداشت و درمان ما از آمادگی لازم برخوردار نبودند و همچنین با کمبود ناگهانی لوازم حفاظت شخصی نیروهای بیمارستانی مواجه شدیم، اما روند مرگ و میر بیماران قابل قبول تر از روزهایی است که حالا داریم با رکوردشکنی پشت سر می‌گذاریم.

وضعیت کشور در فروردین و اردیبهشت ۹۹ به گونه‌ای بود که آمار مرگ و میر روزانه تا کمتر از ۳۵ نفر رسید و تعداد بیماران بد حال نیز چندان زیاد نبود. به طوری که شاهد سبک شدن بار بیمارستان‌ها از وجود بیماران کرونایی بودیم و داشتیم به عادی شدن شرایط بیمارستان‌ها بر می‌گشتیم که به یکباره، وقت برگشت و ناگهان با تندباد کرونا در کشور مواجه شدیم. حالا که ۲۵۰ روز از ورود کرونا به کشور می‌گذرد، شاهد روزهای سخت پاییزی هستیم. به طوری که رکوردهای مرگ و میر و ابتلاء، هر روز در حال جابجا شدن است. در واقع می‌توان گفت که پاییز امسال به شدت رنگ و بوی کرونایی به خود گرفته و به نظر می‌رسد اگر اقدام عاجلی در موضوع پیشگیری اتفاق نیافتد، باید منتظر روزهای سخت‌تری باشیم. علیرضا رئیسی معاون بهداشت وزارت بهداشت، با اشاره به اینکه تا چند وقت پیش میزان رعایت پروتکل‌های بهداشت در حدود ۴۲ درصد بود، گفت: در روزهای اخیر این میزان به ۵۸ درصد رسیده است.

این در حالی است که گفته می‌شود اگر رعایت پروتکل‌ها به میزان ۸۰ درصد در جامعه نرسد، هیچ اتفاق مثبتی در کنترل بیماری نمی‌افتد. بنابراین، می‌توان عنوان داشت که وضعیت هنوز خطرناک است. در همین حال، ۲۶ استان کشور در وضعیت خطرناک کرونایی به سر می‌برند.

افزایش ابتلاهای خانوادگی

علیرضا زالی فرمانده ستاد مقابله با کرونا در کلانشهر تهران، با عنوان این مطلب که در حال حاضر با حجم قابل توجهی از خوشه‌های ابتلای خانوادگی مواجه هستیم، گفت: شاید در پیک اول و دوم با این پدیده کمتر رو به رو بودیم، اما در حال حاضر در بسیاری از موارد پدر و مادر خانواده همراه با فرزندان به ما مراجعه می‌کنند و این نشان می‌دهد که اگر فردی دارای علائم است، باید خیلی جدی تر بحث ایزولاسیون را رعایت کنند.

وی افزود: بخشی از این موضوع به این خاطر است که محدودیت‌ها به اندازه کافی رعایت نشده است و به نظر می‌رسد که ما نیازمند مداخلات جدی تر و با دامنه و عمق بیشتری هستیم و شرایطی که در شهر می‌بینیم چندان تفاوتی با قبل از محدودیت‌ها ندارد و نشان می‌دهد این محدودیت‌ها تأثیر چندانی در تغییر فرایند بیماری ندارد. به همین دلیل ما در حال بررسی این موضوع هستیم که چه محدودیت‌هایی در این زمینه مورد اعمال قرار بگیرد.

در همین حال، قاسم جان بابایی معاون درمان وزارت بهداشت، بر ضرورت تسریع در مراجعات بیماران به مراکز درمانی تاکید کرد و گفت: از دو هفته قبل روند رو به افزایش بستری در بیمارستان‌ها را شاهد هستیم که فقط به خاطر عدم رعایت پروتکل‌های بهداشتی از سوی برخی از مردم است.

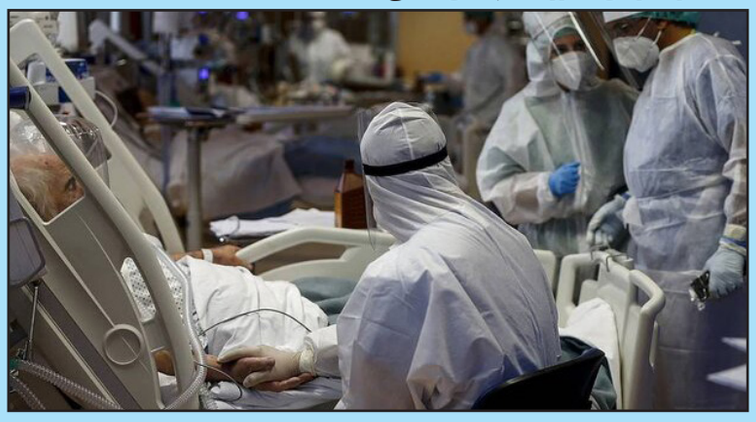
وی با اشاره به افزایش موارد ابتلاء به شکل خانوادگی، افزود: شاهد هستیم که موارد زیادی از اعضای خانواده همزمان در بیمارستان بستری هستند.

جان بابایی گفت: علت افزایش موارد خانوادگی، این است که مراقبت‌ها و قرنطینه رعایت نشده است.

وی افزود: کسانی که به کل خفیف مبتلا شده‌اند، همان استراحت در منزل کفایت می‌کند اما حتماً شرایط قرنطینه رعایت شود. زیرا، ممکن است در افراد سالمند و کسانی که بیماری زمینه‌ای دارند، علائم شدیدتر باشد. رکوردزنی های پاییزی

در یک ماه گذشته هر روز شاهد افزایش آمار ابتلاء و مرگ و میر بیماران کرونایی هستیم، به طوری که در مهر ۹۹، حداقل نیمی از روزها شاهد شکسته شدن آمار روزهای قبل بوده ایم. این آمار بیشتر از آن جهت نگران کننده است که هنوز دو ماه از فصل پاییز باقی مانده و هوا آن طور که پیش بینی می‌شود، سرد نشده است. بنابراین، اگر قرار باشد این رکوردها در پاییز و زمستانه هر روز شکسته شوند، باید در پایان سال ۹۹ شاهد تلخ‌ترین سال کشور به لحاظ آمار فوتی‌ها باشیم. هم چنان که در حال حاضر نیز رکورددار مرگ و میر روزانه در دنیا هستیم.

در حالی که کرونا مشغول رکوردشکنی در ایران است، همچنان هستند افرادی که این بیماری را جدی نمی‌گیرند و جان خود و دیگران را به خطر می‌اندازند. رفتن به سفرهای غیر ضروری در پایان هر هفته، عدم رعایت پروتکل‌های بهداشتی در اماکن عمومی و، دست به دست هم داده تا شاهد خستگی و فرسودگی کادر درمان باشیم. نیروهایی که در ۹ ماه گذشته به شدت خسته شده اند و نیاز دارند کمی استراحت کنند. اما، تا زمانی که بیماری در کنترل قرار نگیرد، نمی‌توان چشم انتظار روزهای آرام کرونایی بود.



آسیب ابتلای همزمان به آنفولانزا و کرونا چقدر است؟

متخصص بیماری‌های عفونی گفت: از نظر پزشکی احتمال ابتلای همزمان به کرونا و آنفلوآنزا وجود دارد اما هنوز مشخص نیست این دو ویروس در کنار یکدیگر تا چه حد آسیب بیشتری به بدن وارد می‌کنند. عباس رزاقی افزود: زمانی که بدن ما در حال مبارزه با آنفلوآنزا است، نمی‌تواند به سادگی اولویت خود را تغییر داده و تولید حجم بالایی از آنتی‌بادی‌های لازم برای مقابله با کرونا را در دستور کار قرار دهد، به همین دلیل ابتلا به یکی از این بیماری‌ها وجود دارد و تشخیص همزمان آن دو سخت است وی ادامه داد: تنها راه پیشگیری از ایجاد این وضعیت، استفاده از واکسن آنفلوآنزا است، گرچه این واکسن ما را در برابر کرونا مراقبت نمی‌کند ولی سیستم بدن را برای رسیدگی به وظایف اصلی خود آزاد نگه می‌دارد. رزاقی گفت: فعالیت ویروس آنفلوآنزا در دستگاه تنفس باعث تجمع مایعات در برخی سلول‌های ریه می‌شود در حالی که ویروس کرونا با حمله به سلول‌های ریه باعث ایجاد لخته‌های خونی در رگ‌ها می شود و هنوز معلوم نیست آیا آسیب این دو ویروس در ابتلای هم زمان با یکدیگر جمع می‌شود یا نه و تا کنون امکان محاسبه نرخ مرگ و میر در ابتلای همزمان به دو ویروس وجود نداشته است. این استاد دانشگاه تصریح کرد: ویروس آنفلوآنزا به محض ورود به بدن فرد را درگیر علایم آزاردهنده و آشکاری می‌کند، اما در کرونا این موارد کمتر مشاهده شده و انتقال بیماری از زمانی شروع می‌شود که فرد تب کند و علایمی دیگر مانند سردرد، تهوع، لرز و سرفه و عطسه و آبریزش بینی داشته باشد. به گفته رزاقی، همزمانی ابتلا به آنفلوآنزا و کرونا در افرادی که دچار عفونت های سینوسی یا گوش، ذات الریه، برونشیت، بیماریهای قلبی و عروقی و غیره هستند کشنده است و کسانی که بیماریهای زمینه ای ندارند اگر مبتلا به هر دوی این ویروس شدند، دوران نقاهت سخت تر را می گذرانند و ممکن است پس از بهبودی دچار لخته شدن خون و آسیب های ریوی شوند. این پزشک تصریح کرد: برای پیشگیری از ابتلا به این بیماریها لازم است اقدامات بهداشتی مانند رعایت فاصله اجتماعی و استفاده از ماسک را انجام داد و از تجمع در فضاهای بسته و باز پرهیز کرد.

وی افزود: شستن دست ها به مدت حداقل ۲۰ ثانیه با آب و صابون یا استفاده از ضدعفونی‌کننده، استفاده از ماسک صورت هنگام حضور در مکان‌های عمومی مانند فروشگاه مواد غذایی که حفظ فاصله اجتماعی با دیگران دشوار است، پوشاندن دهان و بینی با آرنج یا دستمال هنگام سرفه و عطسه، خودداری از لمس چشم‌ها، دهان و بینی و تمیز و ضدعفونی کردن روزانه سطوحی که در تماس زیاد هستند می تواند شانس ابتلا به آنفلوانزا و کرونا را کاهش دهد. رزاقی خاطرنشان کرد: افراد در خانواده ها مراقب سالمندان، بیماران و کسانی که سیستم ایمنی قوی ندارند، باشند این بیماری ها در صورت قرار داشتن طولانی مدت در کنار یک بیمار دیگر انتقال پیدا می‌کند و راه انتقال آن هم از طریق سرفه، عطسه و دیگر ترشحات آلوده به ویروس است..

ساخت تب‌سنج غیر تماسی با دقت پزشکی بالا

پژوهشگران دانشگاه صنعتی خواجه نصیرالدین طوسی در راستای مقابله با شیوع بیماری کرونا، موفق به ساخت تب‌سنج غیرتماسی با دقت پزشکی بالا شدند. حسین حسینی نژاد سرپرست تیم پژوهشی سازنده این تب‌سنج غیر تماسی اظهار داشت: طی چند ماه اخیر با تلاش فراوان توانستیم تب‌سنج پزشکی را که به صورت غیرتماسی با فاصله ۳ سانتی‌متری می‌تواند دمای داخل بدن را اندازه‌گیری کند، تولید کنیم. وی خاطر نشان کرد: سنسورهای به کار رفته در این نوع تب سنج دقت بسیار بالایی دارند که آن را در ردیف تب‌سنج‌های بسیار دقیق پزشکی قرار می‌دهد. حسینی نژاد با بیان اینکه طراحی، ساخت و مونتاژ قطعات این تب‌سنج توسط پژوهشگران دانشکده مهندسی برق دانشگاه صنعتی خواجه نصیرالدین طوسی انجام شده است، افزود: با توجه به اینکه در چند ماه اخیر شیوع ویروس کرونا موجب از دست دادن تعدادی از هموطنان عزیزمان شده است، ولی متاسفانه غربالگری‌های مربوط به آزمایش کرونا را با تب‌سنج‌های معمولی انجام می‌دهند که کارایی مناسبی ندارند، با توجه به این موضوع اقدام به ساخت این نوع تب سنج غیرتماسی کردیم که غربالگری کرونا را با دقت بسیار بالا انجام می‌دهد. وی بیان کرد: نمونه‌های ارزان قیمت این تب سنج‌ها دقت کافی و لازم برای اندازه‌گیری دمای بدن را ندارند، البته نمونه‌های گران قیمت خارجی دقت مناسبی دارند اما قیمت بسیار بالای آنها دسترسی را مشکل کرده است. حسینی نژاد تصریح کرد: از دیگر قابلیت های مهم تب‌سنج غیرتماسی، امکان اتصال به تلفن همراه و انتقال اطلاعات به آن است. وی در پایان عنوان داد: در هفته‌های آتی چند نمونه دیگر از این نوع تب سنج تولید خواهد شد؛ اکنون در حال اخذ مجوز و استانداردهای لازم هستیم و پس از کسب مجوز اقدام به تولید انبوه خواهیم کرد. گفتنی است در اجرای این طرح، الهام کرمانی کارشناس مسئول آزمایشگاه دانشکده مهندسی برق دانشگاه صنعتی خواجه نصیرالدین طوسی، و دانیال کاتوزیان، رامین قلندری زاده و سید محمد امین موسوی از دانشجویان این دانشکده، همکاری بسیار مفید و اثرگذاری داشتند.

این خوراکی شگفت انگیز خون تان را رقیق می کند

یکی از خواص سیر تاثیرگذاری آن در کاهش چربی خون و رقت خون است و علاوه بر آن به کاهش فشار خون نیز منجر می‌شود . عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی یزد به افرادی که با مصرف سیر دچار تپش قلب می‌شوند، توصیه کرد: طبع سیر با پختن از بین نمی‌رود لذا این افراد باید در مصرف سیر پخته نیز احتیاط کنند . این گیاه علاوه بر جایگاه خوبی که در غذاهای ایرانی دارد به دلیل خواص و ویژگی‌های قابل اهمیت خود، در طب سنتی نیز از ارزش و اهمیت زیادی برخوردار است . دکتر «سید کاظم کاظمینی» متخصص طب ایرانی در مورد خواص سیر اظهار می‌کند: سیر، بادشکن و ضد عفونی‌کننده قابلی است و طبعی به شدت گرم و خشک دارد که شدت این طبع در هنگام پخت کم می‌شود . وی افزود: یکی از خواص سیر تاثیرگذاری آن در کاهش چربی خون و رقت خون است و علاوه بر آن به کاهش فشار خون نیز منجر می‌شود . این متخصص با اشاره به تاثیر سیر در تسهیل هضم غذا، بیان کرد: مصرف سیر تازه از سیر خشک بهتر است و خواص بیشتری را در بردارد . کاظمینی از تاثیر سرکه در کاهش مضرات سیر برای برخی افراد که در اثر مصرف ان دچار تپش قلب و افت فشار می‌شوند، خبر داد. وی افزود: از نظر طب ایرانی درجه گرمی و خشکی سیر بسیار بالا است و برخی از افراد پس از خوردن آن دچار تپش قلب می‌شوند و این در حالی است که طبع سیر با پختن از بین نمی‌رود و این افراد باید در مصرف سیر پخته نیز احتیاط کنند .

مواد غذایی که بداخلاقتان می کنند

غذاها می توانند عناصر سازنده انتقال دهنده های عصبی را ایجاد کنند یا تعادل مغز را به هم بریزد و به این ترتیب بر خلق و خوی ما تأثیر بگذارد. غذاها با تاثیرگذاری بر انتقال دهنده های عصبی، بر مغز و به تبع آن بر روحیه ما تأثیر می گذارد. غذاها می توانند عناصر سازنده انتقال دهنده های عصبی را ایجاد کنند یا تعادل مغز را به هم بریزد و به این ترتیب بر خلق و خوی ما تأثیر بگذارد اما ما معمولا بدون دانستن تأثیرات غذاهای مختلف بر روحیات مان، آن ها را مصرف می کنیم. در این مطلب با برخی مواد غذایی که می توانند بر خلق و خوی شما تاثیر بگذارد و شما را تحریک پذیر و بدخلق کند، این ترکیبات همچنین می توانند توانایی بدن را در مقابله با استرس و رسیدن به آرامش کاهش دهد. در مقابل، قندهای طبیعی مانند قند موجود در میوه ها چنین تاثیراتی ندارند. جایگزین های طبیعی زیادی برای شیرین کننده های مصنوعی وجود دارد که عسل خام، استویا و ملاس سیاه از جمله آن ها ست. سیدهای چرب امگا۶ مانع تاثیر اسیدهای چرب امگا۳ که تقویت کننده های طبیعی خلق و خوست می شود و درنتیجه خلق و خوی شما را به هم می ریزد. کره های طبیعی حیوانی بهترین جایگزین برای این نوع کره هاست.مصرف نوشیدنی های جایگزینی مانند چای سبز که کافئین کمتری دارد یا چای زردچوبه که دارای خواص ضد التهابی است راه حل خوبی برای جلوگیری از این عوارض است.میوه ها و سبزیجات غیر ارگانیک با مصرف منظم محصولات غیر ارگانیک، ممکن است دوزی از نوروتوکسین ها یا سمومی را که آثار آن ها متوجه سیستم عصبی می شود همراه با میوه ها و سبزیجات مصرفی تان دریافت کنید. اگر محصولاتی را که با سمومی مانند آترازین سم پاشی شده اند مصرف کنید به احتمال زیاد مقادیری از این سموم را همراه با غذا وارد بدن تان می کنید. مشخص شده است که این مواد شیمیایی بر سلامت روان تأثیر می گذارد و باعث کمبودهای تغذیه ای، به ویژه از نظر آن دسته مواد معدنی می شود که برای کنترل خلق و خو ضروری است. بنابراین سعی کنید تا جایی که ممکن است محصولات ارگانیک خریداری کنید. آجیل ها و دانه های بو داده معمولا برای تهیه دانه ها و آجیل های بوداده از روغن های گیاهی و روغن کانولا که از مواد تراریخته ناسالم تهیه می شود استفاده می شود. مصرف این مواد می تواند به تغییرات خلقی و سردرد منجر شود. بنابراین، راه سالم تر مصرف آجیل، تهیه آجیل طبیعی و خام و بودادن آن ها در منزل است.