



ضد آفتاب خانگی بسازید

فنجان روغن بادامفنجان روغن نارگلیفنجان موم ۲ قاشق غذاخوری زینک اکسید برخی از این مواد را می توان به اختیار برای معطر شدن یا افزایش محافظت پوست در برابر آفتاب به این دستورالعمل اضافه کرد این مواد عبارتند از: ۱ قاشق چایخوری روغن دانه قرمز تمشک ۱ قاشق چایخوری روغن بذر هویج ۱ قاشق چایخوری روغن ویتامین E روغن های معطر مانند عصاره وانیل، اسطوخودوس یا دیگر عصاره های طبیعی که از بوی آن ها لذت می برید

۵ دلیل برای این که صبح ها زنجبیل بخوریم

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.

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 دوکته 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. ۴- 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.

۱۰ استان بدون فوتی کرونا

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 نسبتاً 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 ترددهای غیر ضرور نداشته باشیم.

چرا کرونا دردمای ۴۵درجهای خوزستان طغیان کرد؟

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.

دکتر حمید سوری - دکترای تخصصی اپیدمیولوژی با بیان اینکه گذاشتن تب سنج جلوی در فروشگاه ها و ادارات برای تشخیص بیماران در کشور ما چندان موثر نیست، تاکید کرد: باید الگوهای ابتلا در کشور شناسایی شده و از افراد جامعه بر

وی با بیان اینکه یکی از مهم ترین شاخص های تشخیص کرونا در کشور افزود: در کشور ما ۶۰ درصد بیماران هنگام ابتلا، غلظت اکسیژن خون شان پایین تر از ۹۳ درصد می شود؛ این در حالی 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 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 یا ایران اپیدمی ماه ها طول می کشد. وی درباره علت تفاوت در طول مدت اپیدمی ها توضیح داد: ممکن است تفاوت در نوع مداخلات، سرعت عمل و یا شدت

عمل در اعمال مداخلات و همچنین ماهیت عامل بیماری را در کشور های مختلف با یکدیگر باعث تفاوت در طول مدت اپیدمی باشد. 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 تقریباً هیچ نقطه غیرآلوده 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 نقش دارد.

سوری افزود: برخی از اپیدمی ها مانند ابله و یا سرخک، طول مدت اپیدمی کوتاه تری 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. وی درباره اثر وضعیت کشورهای مختلف بر روی شرایط اپیدمی سایر کشورها توضیح داد: حل مشکل پاندمی کووید ۱۹ از محدوده شهر، استان و کشور فراتر است و یک مشکل جهانی است که نیاز

پنج علامتی که نشان دهنده سلامت انسان است

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 را در پایین در قسمت های مختلف پاتان حرکت دهد بدون آن که شما متوجه شوید. اگر حس نکند که کدام قسمت از مداد با پای شما برخورد کرده، به این معنی است که انتهای عصمی 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 استادن 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 رنگ 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.

کدام ماسک ها ایمن نیستند؟

نمی کند. در این نوع ماسک ها، درپچه واقع در جلوی ماسک قادر به فیلتر کردن ذرات بینی و دهان فرد بیمار نیست و نمی تواند از خروج آن ها از ماسک جلوگیری کند به همین دلیل برای سایر افراد ایجاد خطر خواهد کرد.» دستورالعمل اصلی بهداشت عمومی این شهر یادآوری کرد که افراد نباید از ماسک هایی که تنها در یک سمت آن بازخامنی وجود دارد، استفاده کنند. دکتر علی رجا (Ali Raja)، معاون اجرایی بخش فوریت های پزشکی عمومی مساجوچست و استاد دانشکده پزشکی دانشگاه هاروارد نیز در این رابطه گفت: «این ویروس می تواند از طریق درپچه ها منتقل شود و هیچ نوع تصفیه ای وجود ندارند.»

او در ادامه توضیح داد: «هرگونه ماسک در درپچه یک طرفه فقط از شخصی که کاربر آن است، محافظت می کند، درواقع این نوع ماسک ها از کسی که در اطراف شخص کاربر ماسک است و در معرض احتمالی ذرات ویروسی قرار دارد، محافظت نمی کند. این موضوع ممکن

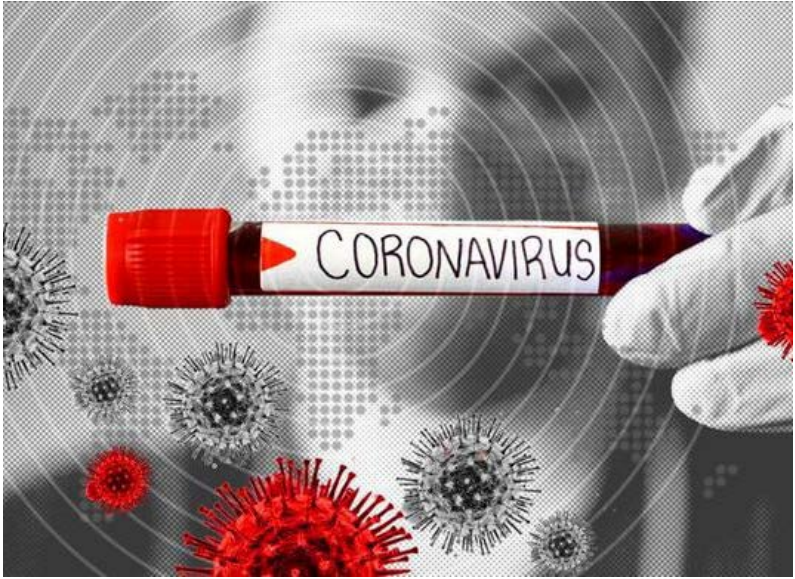
چه زمانی اپیدمی کرونا خاموش می شود؟

به هماهنگی و همکاری بین المللی دارد. عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی اضافه کرد: حتی اگر در کشوری یک مورد بیماری یافت نشود، هر روز و ساعت این احتمال وجود دارد که بیماری از خارج کشور وارد شود، مگر اینکه کشوری خود را کامل ایزوله کند و کسی را به کشور راه ندهد و حتی واردات را نیز محدود کند که تقریباً غیر ممکن است. چه زمانی اپیدمی خاموش شده تلقی می شود؟

سوری در ادامه یادآور شد: زمانی اپیدمی خاموش شده تلقی می شود که دو دوره از اپیدمی بگذرد و مورد جدیدی گزارش نشود، مثلاً دوره بیماری کووید ۱۹ حدود دو هفته است، یعنی اگر چهار هفته هیچگونه ابتلای جدیدی (منظور بستری و مرگ نیست) گزارش نشود، اپیدمی خاموش تلقی می شود. از نظر علم اپیدمی منطقهای 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 با 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.



زمان طلایی در اهدای

عضو پیوندی

مسوول واحد فراهم آوری اعضای پیوندی در بخش دیگر گفت:گو با تاکید بر اهمیت زمان طلایی در اهدای عضو پیوندی، خاطرنشان کرد: زمان طلایی اهدای عضو از مرگ مغزی ۴۸ ساعت است، چراکه با رخ دادن مرگ مغزی، سموم در بدن شروع به ترشح کرده و بکی یکی اعضای بدن را به ترتیب از ریه، قلب، کلیه و کبد از بین می برد. بنابراین اگر قصد کمک به دیگران و اهدای عضو عزیزان خود را داریم باید هر چه سریع تر تصمیم گیری کنیم.

وی با بیان اینکه در هر مورد مرگ مغزی امکان اهدای ۱ تا ۸ عضو بدن فرد وجود دارد، تصریح کرد: هرچه زمان بگذرد شانس اهدا کاهش پیدا می کند، باید بپذیریم که بدن تنها داربست و کابردی برای روح و جان اصلی ماست، در این صورت پذیرش معنوی مساله اهدای عضو برای نجات سایرین بسیار آسانتر می شود.



تهیه کرده ایم زیرا آتش نشانان، تکنسین فوریت های پزشکی و پزشکان با بیماران مبتلا به کووید ۱۹ که از این ماسک ها استفاده می کنند، در ارتباط هستند. ما می خواهیم به افراد نشان دهیم که در برخورد با افراد یا بیمارانی که از این گونه ماسک ها استفاده می کنند، چگونه رفتار کرده و چگونه از خود محافظت کنند چراکه این ماسک ها برای دیگران حفاظت و امنیت ایجاد نمی کند.

روزنامه صبح ایران / سال نهم _ شماره ۳۷۱

چهارشنبه ۳۱ اردیبهشت 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 جدیدی 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 مژثری برای درمان باشد.

پلاسما درمانی به عنوان ۱ هک را 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.

پاسخ به ۱۳ میلیون پرشی کرونایی!

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.

