



آدامس بجويد و با ييوست خداحافطی کنيد

ييوست، يکي از مشکلات معمول دستگاه گوارشي است که هر از چندی به دليل عوامل مختلف بروز کرده و افراد را دچار سختی در دفع می‌کند. محققان کشور برای رفع این مشکل، راه‌حل جالبی را ارائه داده‌اند که نه‌تنها در افراد با توصیه پزشکی استراحت مطلق، بلکه در افراد عادی هم می‌تواند مورد استفاده قرار گیرد. ييوست شایع‌ترین شکایت دستگاه گوارش در جامعه است که با عوارض جانبی تأثیرگذاری بر کیفیت زندگی و هزینه‌های اقتصادی قابل‌توجهی همراه است. ييوست یک علامت شایع در اختلالات عملکرد روده‌ای است که می‌تواند باعث کاهش تعداد اجابت مزاج طبیعی شود. این مشکل گوارشی می‌تواند باعث ترومای دیواره روده، یبوست، یبوست و سندروم زخم راست‌روده شود که این تروماها، خود بعد از مدتی می‌توانند منجر به هموروئید، شقاق، زخم مقعد و در موارد شدید باعث یبوست و یبوست اختیاری مدفوع شوند.



الگوی جدید ابتلا به کرونا را بشناسید

معاون وزیر بهداشت گفت: الگوی بیماری کرونا خانوادگی شده است. لیرضا رییسی معاون بهداشت وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی با اشاره به محدودیت سفر در پنج استان کشور، گفت: حرکت خوبی شروع شده است، اما از وضعیت راضی نیستیم. در روزهای گذشته همزمان با تعطیلات آخر ماه صفر کاهش ۲۰ تا ۲۵ درصدی سفرها را شاهد بودیم و به نظر من زمانی به نقطه آرامش می‌رسیم که مردم درک کنند نباید سفر بروند و متأسفانه برخی هنجار شکنی می‌کنند و شیوه نام‌های بهداشتی را نادیده می‌گیرند. معاون بهداشت وزیر بهداشت، با بیان اینکه الگوی بیماری کرونا خانوادگی شده است، اظهار کرد: این موضوع خود عامل افزایش شمار مبتلایان به کرونا محسوب می‌شود و ابتلای خانوادگی بدن معناست که خانواده‌ها در حال رفت و آمد خانوادگی هستند و این باعث ابتلای اعضای فامیل و آشنایان نزدیک به کرونا می‌شود. رییسی تصریح کرد: در شرایط کنونی؛

چرا که بیماری کرونا در حال جولان دادن است و سفرهای غیر ضروری در این شرایط اصلا درست نیست. معاون بهداشت وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی تأکید کرد: باید برای تعطیلات آخر هفته یا هر تعطیلی دیگری ممنوعیت در نظر گرفته شود و متخلفان بهداشتی شناسایی شوند و جرایم سنگین تری برپروازندوی در پاسخ به این سوال که چرا کارمندان دور کار نمی‌شوند، گفت: مجوز دور کاری برای افراد مبتلا به بیماری زمینه‌ای به استناداران داده شده است و دور کاری هم می‌تواند یکی از محدودیت‌های پیشنهادی به ویژه در استان‌های با وضعیت قرمز باشد، اما باید توجه داشت که کم کردن تعداد ارائه دهندگان خدمت و دور کاری می‌تواند موجب شلوغی برخی ادارات دولتی شود و حتی در مواردی برای کاهش شلوغی‌ها نیاز به افزایش نیرو وجود دارد. نمی‌توان دور کاری را برای همه مشاغل و ادارات اعمال کرد.

کرونا در اجسام

در تازه‌ترین مطالعات رطوبت تاثیر زیادی در افزایش سرعت انتشار ویروس کرونا دارد. دولت‌ها تاکنون در مهار شیوع ویروس افسار گسیخته کرونا در جهان ناتوان بوده‌اند، با این حال، دانشمندان به طور گسترده در حال تحقیق بر روی رفتار کووید-۱۹ هستند و تلاش دارند مردم را نسبت به این مسئله آگاه کنند. یکی از مواردی که دانشمندان در این زمینه بر آن توجه ویژه دارند قابلیت جابجایی و ماندگاری ویروس در محیط است. دانشمندان استرالیایی به تازگی تحقیقات وسیعی را در زمینه طول عمر ویروس کرونا در محیط انجام دادند. یافته‌های محققان نشان داد کووید-۱۹ می‌تواند برای هفته‌ها بر روی پول، لیوان و دیگر سطوح باقی بماند. متخصصان اعلام کردند برخی جنبه‌های این تحقیقات حقایق ترسناکی را آشکار می‌کند. برای مثال، دانشمندان مشاهده کردند ویروس کرونا به شدت قدرتمند شده است و می‌تواند برای ۲۸ روز در سطوحی مانند صفحه تلفن همراه هوشمند و اسکناس در دمای ۲۰ درجه سانتیگراد باقی بماند، این در حالی است که ویروس آنفلوآنزا تنها می‌تواند برای ۱۷ روز بر روی این سطوح زنده بماند. دانشمندان می‌گویند اگر چه کووید ۱۹ نسبت به ویروس آنفلوآنزا بر روی سطوح مقاوم‌تر و بادوام‌تر است، اما این ویروس همانند سایر ویروس‌های خانواده کرونا نسبت به افزایش دما بسیار آسیب پذیر است. تحقیقات نشان می‌دهد زمانی که دمای محیط به ۴۰ درجه سانتیگراد

برسد طول عمر ویروس کرونا بر روی سطوح به کمتر از یک روز کاهش می‌یابد. یافته‌های محققان استرالیایی این موضوع را تایید می‌کند که ویروس کرونا در هوای سرد طول عمر بیشتری نسبت به هوای گرم دارد به همین دلیل هم در فصول سرد سال بر شدت شیوع و مرگبار بودن کرونا افزوده می‌شود. محققان تأکید دارند تحقیقات ما ابعاد بیشتری از رفتار ویروس را آشکار می‌کند و همین امر می‌تواند به ما در مبارزه با کووید-۱۹ کمک کند. این تحقیقات بار دیگر اهمیت شستن مرتب دست‌ها با آب و صابون و نیز ضدعفونی کردن سطوح را نشان می‌دهد. به گفته دانشمندان، ویروس کرونا در سطوح صاف و نرم تمایل بیشتری به ماندگاری نسبت به سطوح پرمفند دارد. مردم باید نسبت به رعایت نکات بهداشتی برای قطع زنجیره شیوع ویروس توجه لازم را داشته باشند. استرالیا یکی از موفق‌ترین کشورهای جهان در مهار و کنترل شیوع ویروس کرونا در جهان بوده است. تاکنون ۲۷ هزار نفر در این کشور به کووید-۱۹ مبتلا و از این میان، تنها ۹۰۰ نفر جان خود را از دست داده‌اند. دانشمندان دانشگاه نیکوزیا قبرس تأثیرات دما و رطوبت را در شیوع کووید ۱۹ مورد مطالعه قرار دادند. در این مطالعات، دانشمندان به بررسی بخار قطرات تنفسی و تأثیرات آن در شیوع ویروس کرونا در جامعه پرداختند. این تحقیقات نشان داد زمانی که درجه حرارت بالا و به طور همزمان رطوبت هوا کم باشد، به طور قابل توجهی

علامت تخریب ریه چیست؟

نباشد و چون آرام آرام شکل می‌گیرد به این سطح از مشکل تنفسی عادت می‌کند اما کسی که کووید دارد و درگیری تنفسی پیدا می‌کند به محض اینکه شدت درگیری تنفسی یک مقدار افزایش پیدا کند، بلافاصله علامت پیدا می‌کند. این پزشک متخصص در پاسخ به این سؤال که «حتماً ریه سیگاری‌ها و قلیانی‌ها آسیب می‌بیند» گفت: هر کسی که سیگار یا قلیان بکشد ما او را در مرحله یک نارسایی تنفسی قرار می‌دهیم، ضرر قلیان به مراتب بیشتر است، مصرف دو بار قلیان معادل پنج پاکت سیگار است، و این نارسایی به اینکه از چه سنی شروع کند بستگی دارد، هر چه زودتر شروع کرده باشد تخریب بیشتر است و هر چه تعداد مصرف بیشتر باشد میزان آسیب جدی‌تر خواهد بود. اما اینکه برخی می‌گویند ۷۰ سال است سیگار می‌کشیم و سالم هستیم به موضوع پزشکی شخصی برمی‌گردد یعنی هر فردی خودش است و هر بیماری هم خودش است و ساختار بدنی هر فرد در برابر هر عارضه‌ای متفاوت است، چون این طرف هم جوانانی داریم که به دلیل مصرف سیگار در ۲۵ سالگی دچار سرطان ریه شدند یک نفر ممکن است ذاتا مستعد سرطان ریه در تمام عمرش نباشد ولی آن ۸۵ درصد موارد سرطان‌ها را هم باید دید: افرادی که کنار فرد سیگاری زندگی

فوق تخصص بیماری‌های ریوی با اشاره به اینکه هیچ راهی به جز مراقبت شخصی برای تقویت ریه نداریم، یادآور شد: در برخی مشکلات ریوی تخریب ریه علامت ندارد و به تدریج صورت می‌گیرد و به نوعی خاموش است. در خصوص انواع تنفس‌های مشکل‌دار یادآور شد: وقتی که فرد می‌آید از نوع نشستش که نیاز دارد قفسه سینه را طوری قرار دهد که راحت‌تر نفس بکشد به مشکل تنفسی پی می‌بریم. در بیماران برونشیت مزمن می‌بینیم وقتی بیمار صحبت می‌کند خس خس دارد، خلط گلو دارد، نفس‌های عمیق می‌کشد که البته مربوط به جنبه‌های استرسی قفسه هم هست، تمام آن چیزهای قابل رؤیت در رفتار و حرکات بدن را در نظر می‌گیریم و یک جمع‌بندی ظاهری داریم، بنابراین می‌گوئیم بیمار زجر تنفسی دارد و برای تنفس از همه عضلات استفاده می‌کند، نماینده کلان در کمیته مشورتی کشوری کرونا در پاسخ به این سؤال که «ایا تخریب ریه علامت دارد یا خاموش است» نیز گفت: بستگی به بیماری دارد خیلی از افراد بیماری مزمن دارند، مثلا کسی که شروع به سیگار کشیدن می‌کند تخریب ریه‌اش آغاز شده اما ممکن است این تخریب طولانی‌مدت باشد، یا کسی که فیبروز ریوی پیدا می‌کند ممکن است تا پنج تا ۱۰ سال متوجه بیماری‌اش

چگونه با غذاها به جنگ کرونا رویم؟

دکتر سید ضیاءالدین مظهری، متخصص تغذیه درباره راهکارهای تغذیه ای مقابله با ویروس کرونا اظهارداشت: توجه به سیستم ایمنی از ابتدای شیوع کرونا جهت پیشگیری از ابتلا و درمان این بیماری مدنظر بوده و همواره به مردم توصیه می‌شود که به نکات تغذیه ای جهت تقویت سیستم ایمنی دقت کنند. وی افزود: برخی از مواد غذایی، دوست و برخی دشمنان سیستم ایمنی بدن هستند ولی به طور کلی سه اصل تعادل، تناسب و تنوع تغذیه سنگ بنای سلامتی جسم، گسترش فکر و اندیشه است.این متخصص تغذیه ادامه داد: باید افراد سعی کنند که شرایط اکولوژیکی خود را در برنامه غذایی مد نظر قرار دهند و در هر فصلی از تولیدات همان فصل و محل که در آن زندگی می‌کنند، استفاده کنند.دکتر مظهری با اشاره به اینکه تنظیم بودن ساعات بوبولژیکی سیستم ایمنی فرد را تقویت می‌کند لذا باید به آن احترام گذاشت،



گفت: اینکه افراد خلاف جهت سیستم بدن اقدام کنند و شب بیداری داشته باشند و روز خوابی انجام دهند کیفیت زندگی آنها تحت تاثیر قرار می‌گیرد و از مقاومت بدن برابر بیماری‌ها می‌کاهدوی تصریح کرد: هر فردی باید متناسب با اقلیمی که در آن زندگی می‌کند جهت تأمین مواد ریزمغذی، پروتئین، آنتی اکسیدان و اسید آمینه اقدام کند ولی به طور کلی مرکبات در فصل پاییز و زمستان و توت ترنگی و انواع توت در فصل تابستان سرشار از ویتامین است و بدن را در مقابل ویروس های مختلف از جمله کرونا ویروس ایمن می‌کند همچنین مصرف لبنیات، دوغ و ماست محلی به ویژه در صورتی که دارای پروبیوتیک باشد بسیار حائز اهمیت

باورهای اشتباه درباره قرنطینه خانگی



مهم‌ترین طاق‌طای در افراد موفقی چیست؟

تخصص مشاوره و روانشناس گفت: یکی از مهم‌ترین علل طلاق در افراد موفق ناشی از عدم توازن در میزان پیشرفت و رشد اجتماعی یکی از زوج‌ها در گذر زمان است. مریم دادوندی، متخصص مشاوره و روانشناسی، درباره مهم‌ترین علل طلاق اظهار داشت: برخی از افرادی که در زمینه‌های مختلف تحصیلی، شغلی، اجتماعی، علمی یا مالی موفقیت‌هایی کسب می‌کنند، اغلب مشکل مشترکی در روابط آنها مشاهده می‌شود. گاه تعارضات و یا در مواردی، حتی طلاق این زوجین ناشی از عدم یوایی یکی از طرف‌های رابطه و یا ضعف آنها در انطباق با شرایط جدید است. وی افزود: به‌عنوان نمونه در روند ارتقاء جایگاه اجتماعی، گاه یکی از همسران از همراهی با زوج خود بازمی‌ماند و به مرور زمان فاصله ایجاد شده افزون می‌شود و امکان رضایت‌مندی و درک متقابل کاهش می‌یابدوی تصریح کرد: زوجین اغلب در شروع زندگی مشترک از لحاظ تحصیلی، خانوادگی و مهارت‌های اجتماعی تا حدود زیادی به هم شباهت دارند و یکی از ملاک‌های اصلی آنها در انتخاب همسر همین شباهت‌هاست، اما وقتی در روند زندگی یکی از آنها رشد فردی چشمگیری نسبت به همسر خود پیدا می‌کند توازن و همسانی در آنها مختل شده و همین امر باعث بروز اختلاف نظر و تضاد آرا می‌شود.دادوندی ادامه داد: زوج جوانی که با هم زندگی مشترک ساده‌ای را شروع می‌کنند باید به صورتی هماهنگ با هم پله‌های رشد و ترقی را طی کنند. به طور مثال اگر یکی از زوجین پیشرفت شغلی و درآمد بالایی داشته باشد و یا حتی یکی از

طرفین مقاطع تحصیلی خود را پیوسته ارتقاء دهد و طرف مقابل پویا نباشد و تغییری نکند، در نتیجه پس از مدتی نوع نگرش زوجین با یکدیگر متفاوت و نامتوازن می‌شود تاجایی که حتی از درک خواسته‌های یکدیگر عاجز شده و گویا در دو دنیای متفاوت زندگی می‌کنند. تعاملات اجتماعی آنها تاثیر می‌پذیرد، افزود: با توجه به این مسئله، زوجین باید در تعاملات روزانه خود با دیگران کسب می‌کنند، نگرش آنها به جهان بیرون و تعاملاتشان با دیگران دست‌خوش تغییر می‌شود. به همین دلیل این زوجین در بیان مشکلات خود پیوسته از این موضوع شکایت دارند که همسرشان تغییر کرده و دیگر آن فرد روزهای اول ازدواج نیست، این مشاور خانواده تأکید کرد: هر فرد موقتی در مسیر زندگی نیاز به یک همسر همراه دارد. اما در صورتی که رشد و حرکت رو به جلو یکی از زوجین خیلی بیشتر از همسر خود باشد، به مرور زمان همراهی و انطباق آنها کاهش یافته و شکاف بین آنها روزبه روز عمیق‌تر خواهد شد. وی توجه به انطباق و رشد متوازن را یکی از ضروریات مهم در روابط زوج‌ها دانست و گفت: به‌عنوان مثال اگر یکی از طرفین تصمیم به ادامه تحصیل داشته باشد طرف مقابل نیز در جهت رشد خود می‌تواند به فعالیت‌هایی در حوزه‌هایی که استعداد و علاقه‌مندی دارد بپردازد. همچنین اگر شریک زندگی فعالیت اجتماعی خود را ارتقاء داد همسر او نیز باید درصدد رشد مهارت‌های خود باشد تا بدین طریق کیفیت رابطه آنها حفظ و پایدار بماند.

روزنامه صبح ایران / سال نهم - شماره ۴۹۱

۲۷مهر ماه ۱۳۹۹ / با ما همراه شوید

www.serajonline.com - @serajname

پزشکی

چه نوع ماسکی بزنیم؟



ویروس کرونا ماه‌ها است که همه چیز را تحت سلطه خود قرار داده و بر روابط و مناسبات اجتماعی تأثیر گذاشته است. پس از توصیه‌های مختلف برای استفاده از دستکش، ضدعفونی کردن دست‌ها و محیط، فاصله‌گذاری اجتماعی و رعایت شیوه نام‌های بهداشتی، اکنون استفاده از ماسک به عنوان بهترین راهکار پیشگیری از انتشار و ابتلا به ویروس کرونا عنوان می‌شود.اصل استفاده از ماسک به قدری مورد تأکید است که در شهری مانند تهران برای استفاده نکردن از آن جریمه تعیین شده است. اهمیت استفاده از ماسک، برای شهروندان این سوال را مطرح می‌کند که آیا هر نوع ماسکی مانع انتشار و ابتلا به این ویروس می‌شود و بهترین و ایمن‌ترین نوع ماسک کدام است.نوع ماسک، چندلایه بودن، مدت زمان ایمن بودن ماسک و اینکه در محیط‌های مختلف به چه نوع ماسکی نیاز است، سوالات ما از فوق تخصص بیماری‌های ریه است.فرهاد ملک ایراز داشت: ماسک‌های سه لایه موجود در بازار، یا همان ماسک های جراحی، نفوذپذیری کمتری دارند و به منظور جلوگیری از ورود ویروس به مجاری تنفسی استاندارد است و برای عموم مردم استفاده از این ماسک‌ها کفایت می‌کندوی یادآور شد: استفاده صحیح از ماسک های مناسب می‌تواند تا ۹۰ درصد از ابتلا به ویروس کرونا جلوگیری کند. وی افزود: چه افراد بیمار و چه غیربیمار، هنگام حضور در مکان‌های عمومی باید از این ماسک‌ها استفاده کنند؛ زیرا این ماسک‌ها در صورتی که فرد بیمار باشد، مانع از پخش شدن ویروس می‌شود و افراد غیربیمار نیز با استفاده از ماسک مانع از ورود ویروس به مجاری تنفسی خود می‌شوند. ملک ادامه داد: لازم است هر ۴ یا ۵ ساعت یک بار ماسک‌های جراحی تعویض شوند زیرا رطوبت موجود در تنفس افراد، نفوذپذیری ماسک را افزایش می‌دهد و ماسک کارایی خود را از دست می‌دهد.

ماسک‌های پارچه‌ای فقط در کوتاه مدت مفید استاین فوق تخصص بیماری‌های ریه اظهار داشت: افرادی که به هردلیل توانایی استفاده از ماسک های سه لایه جراحی را ندارند، می‌توانند از ماسک پارچه‌ای ضخیم هم استفاده کنند هرچند این ماسک‌ها به اندازه ماسک جراحی کارایی ندارند و فقط می‌توانند هنگام حضور کوتاه مدت در مکان‌های خلوت و کم‌خطر از ابتلا به بیماری جلوگیری کنند. وی تصریح کرد: مهم‌ترین راه برای ورود ویروس کرونا به بدن، بینی و دهان است، بنابراین لازم است هنگام استفاده از ماسک، بینی، دهان و چانه حتماً پوشانده شود در غیر این صورت استفاده از ماسک بی‌فایده است.

ملک گفت: ضروری است افراد از دست زدن به ماسک پرهیزکنند زیرا با این کار، در صورت آلوده بودن دست، ممکن است آلودگی به ماسک و سپس به مجاری تنفسی منتقل شود.

وی خاطر نشان کرد: نفوذ ویروس از طریق چشم بسیار نادر است اما در صورتی که افراد در مکان‌های پرخطر قرار می‌گیرند استفاده از شیلد و یا عینک برای پوشاندن چشم نیز توصیه می‌شود.

