



ماسک را هر چند ساعت یکبار باید تعویض کرد؟

عضو کمیته علمی ستاد ملی مبارزه با کرونا به به چند سوال اساسی در مورد نحوه استفاده از ماسک پاسخ داد. مسعود مردانی در پاسخ به این سوال که ماسک باید هر چند ساعت یک بار تعویض شود، گفت: این امر بستگی به نوع ماسک دارد و به طور کلی عمده ماسک‌های سه لایه معمولی و ماسک‌های جراحی که مردم بیشتر از آن‌ها استفاده می‌کنند هر ۴ ساعت یکبار باید عوض شوند چرا که ممکن است ماسک خیس شود و با ترشحات دستگاه تنفسی تغییر ماهیت پیدا کند و هنگامی که ماسک خیس شود نه تنها از ورود از ویروس جلوگیری نمی‌کند بلکه موجب تسهیل وارد ویروس به بدن نیز می‌گردد.وی ادامه داد: ماسک‌های سه لایه که با پارچه نانو ساخته شده‌است، قابل شست وشو هستند و می‌توان بعد از چند ساعت شسته شوند و مجددا مورد استفاده قرار گیرند.

علائم سرماخوردگی نشانه ابتلا به کرونا است؟



او افزود: افراد باید هر سرماخوردگی را بدون شک نشانه ابتدایی بروز ویروس کرونا بدانند، مگر اینکه خلاف آن ثابت شود. علیرضا ناجی رئیس مرکز ویروس شناسی بیمارستان مسیح دانشوری درباره گسترش ویروس کرونا و وضعیت هشدار دهنده تهران اظهار کرد: از مردم تقاضا می‌کنیم به شدت شیوه نامه های بهداشتی را جدی بگیرند و به راحتی از کنار آن عبور نکنند. تهران در معرض وضعیت قرمز و هشدار دهنده ای قرار گرفته است. او افزود: در حال حاضر کادر درمان بسیار خسته است اگر به همین صورت ادامه پیدا کند دیگر نیرویی به اندازه کافی برای روزهای آتی نخواهیم داشت. حرف از کادر درمان که در میان می آید تنها پزشکان محسوب نمی شوند بلکه تمام افرادی که در مراکز درمانی کار می کنند مورد صدمه و آسیب قرار گرفته اند.

ناجی بیان کرد: ما باید از دوره‌می‌های آخر هفته و تعطیلاتی که به سفر ختم می‌شود، حتی از رستوران رفتن‌ هایمان، تجمعات بی دلیل خودداری کنیم. بعضی از مراسم‌ها و تجمعات قابلیت رعایت شیوه نامه‌های بهداشتی را ندارند به طور مثال در مدارس چگونه می‌توان به کودکانی که تازه وارد مدرسه شده اند و آشنایی ندارند بگوئیم ماسک بزنند و در کل ساعات حضور در مدرسه ماسک خود را بزدانند.

هفته اول ابتلا زمان طلایی درمان کروناست

معمولا طی یک هفته تا ۱۰ روز اول در معرض این بیماری قرار گرفتن، ویروس در بدن انسان شروع به تکثیر کردن می‌کند و اگر ما بتوانیم در همان روزهای اول جلوی تکثیر یا شدت تکثیر ویروس را بگیریم بعد از این ۱۰ روز عوارض ناشی از تکثیر ویروس به مراتب کمتر خواهد بود لذا نقش پزشکان عمومی در شناسایی بیماران کرونایی بسیار حساس و مهم است. دکتر «میساء قییم» با اشاره به پروتکل‌هایی که وزارت بهداشت و درمان تدوین و به دانشگاه های علوم پزشکی سراسر کشور ابلاغ کرده است گفت: پروتکل‌های بهداشتی توسط جمعی از اساتید مطرح تدوین شده است که متاسفانه برخی از مردم و بعضی همکاران پزشک ما یکسری افکار اشتباه درباره آن دارند. متاسفانه برخی از همکاران پزشک ما پروتکل ابلاغی را مطالعه نمی‌کنند و به این پروتکل‌ها اعتماد ندارند این درحالی است که پروتکل‌ها طبق آخرین متدهای جهانی و گاه‌ها در بیش از ۱۰۰ صفحه تدوین شده که نشان دهنده دقیق بودن این پروتکل‌ها است.وی پزشکان عمومی را در خط اول جبهه مقابله با ویروس کرونا دانست و بیان کرد: پزشکان عمومی مریض‌ها را غربالگری می‌کنند پس بدانیم بزرگ‌ترین موفقیت برای کادر درمان شناسایی خوب مریض‌هاست و نباید بگذاریم که بیماران کرونایی دیر درمان خود را آغاز کنند.

هفته اول ابتلا، زمان طلایی درمان کرونا قییم با بیان این مطلب که متاسفانه بیماران مبتلا به کووید ۱۹ به‌منظور درمان خود دیر به مراکز درمانی و پزشک مراجعه می‌کنند، ادامه داد: وقتی بیمار دیر مراجعه می‌کند، درگیری آن با ویروس بیشتر شده و در نتیجه احتمال بستری شدن آنها نیز افزایش پیدا خواهد کرد. متاسفانه در روزهای اخیر مراجعات به مراکز درمانی و بیمارستان‌ها روند

خواص این نارنجی خوشمزه پاییزی!

به طوری که هر یک عدد از این میوه حدود ۳۴ کیلوکالری دارد. بنابراین می‌توانید از آن برای رفع گرسنگی بین روز استفاده کنید بدون اینکه نگران بالا رفتن میزان کالری دریافتی روزانه‌تان باشید. نارنجی شفاف کننده رنگ پوستیوست وپترین بدن و البته نمایان کننده سلامت درونی است. مواد مغذی موجود در نارنجی این است که به بین سلامتی می‌شود. واقعیت اینست که به پوست و زیبایی پوست ارتباط تنگاتنگی وجود دارد. زمانی که نام مراقبت از پوست و زیبایی آن به میان می‌آید حتما دو ترکیب مهم یعنی ویتامین C و E را به خاطر داشته باشید. این دو ویتامین باعث بهبود وضعیت پوست شده و به تولید کلاژن که ضامن نرمی، طراوت و جوانی پوست است کمک می‌کنند. بنابراین اگر می‌خواهید پوستتان خوش آب و رنگ شود از مصرف نارنجی غافل نشوید.نارنجی درهمه‌ی برای زخم‌ها روغنی که در پوست نارنجی وجود دارد برای بهبود و تسکین زخم‌های پوستی که عمیق نیستند مؤثر است. در واقع خواصی که به ترکیب شیمیایی روغن پوست نارنجی وجود دارد برای مقابله با زخم‌ها، ضدعفونی کردن و احیای سلول‌ها و بافت‌ها در جهت التیام و درمان زخم‌ها موثر است. نارنجی برای افزایش دریافت مواد مغذی نارنجی نیز مانند تمام میوه‌ها می‌تواند یکی از ترکیبات

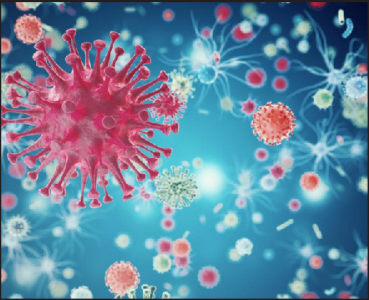


عضو کمیته علمی ستاد ملی مبارزه با کرونا به به چند سوال اساسی در مورد نحوه استفاده از ماسک پاسخ داد.

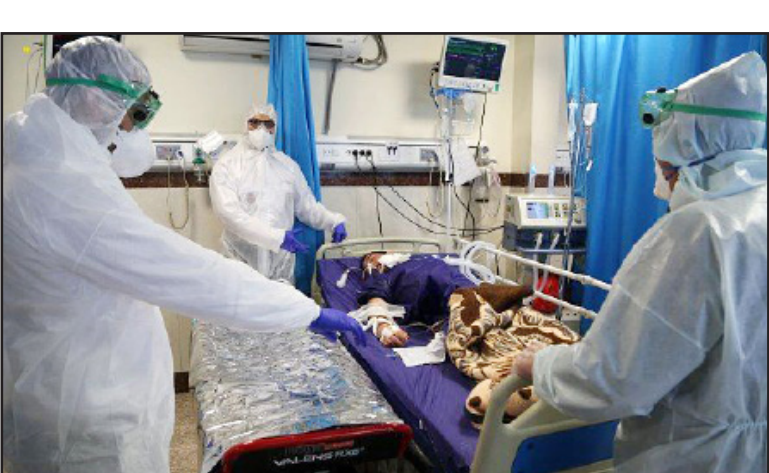
مسعود مردانی در پاسخ به این سوال که ماسک باید هر چند ساعت یک بار تعویض شود، گفت: این امر بستگی به نوع ماسک دارد و به طور کلی عمده ماسک‌های سه لایه معمولی و ماسک‌های جراحی که مردم بیشتر از آن‌ها استفاده می‌کنند هر ۴ ساعت یکبار باید عوض شوند چرا که ممکن است ماسک خیس شود و با ترشحات دستگاه تنفسی تغییر ماهیت پیدا کند و هنگامی که ماسک خیس شود نه تنها از ورود از ویروس جلوگیری نمی‌کند بلکه موجب تسهیل وارد ویروس به بدن نیز می‌گردد.وی ادامه داد: ماسک‌های سه لایه که با پارچه نانو ساخته شده‌است، قابل شست وشو هستند و می‌توان بعد از چند ساعت شسته شوند و مجددا مورد استفاده قرار گیرند.

هر ۴ دقیقه یک فوتی کرونا در ایران!

اول و دوم در همین حال، علیرضا زالی فرمانده ستاد مقابله با کرونا در کلاتشهر تهران، با عنوان این مطلب که در پیک سوم اپیدمی هستیم، گفت: چند اتفاق در جریان‌ات اخیر افتاده که ما را از پیک دوم متمایز می‌کند. اول اینکه بیماران در شرایط بدحال‌تری مراجعه می‌کنند، دوم اینکه مدت اقامت بیماران در بیمارستان‌ها نسبت به پیک اول و دوم، حداقل بین ۱.۲ تا ۲.۳ روز افزایش داشته و طولانی‌تر شده است.وی، نکته متمایز بعدی پیک سوم نسبت به پیک‌های قبلی را مراجعه خانوادگی مبتلایان عنوان کرد و افزود: اکثر بیماران در پیک سوم به صورت خانوادگی مراجعه می‌کنند؛ در صورتی که در پیک اول و دوم این‌الگو کمتر مشاهده می‌شد، کرونا در ایران روی خط مرگ از ابتدای شیوع کرونا در کشور تا ۲۰ مهر ۹۹، در افراد مبتلا به بیماری‌های ریوی، ۱۵۵ نفر فوت کرده و تست کرونا ۹۲۰ نفر مثبت شده است. در افراد مبتلا به بیماری‌های قلبی، ۷ هزار و ۳۰۹ نفر فوت کرده و ۳۷ هزار و ۲۰۳ نفر تست کرونا مثبت داشتند. در بیماران دیابتی، ۵ هزار و ۲۷۹ نفر فوت کرده



و ۲۹ هزار و ۶۰۶ نفر تست مثبت کرونا داشتند. در افراد مبتلا به بیماری‌های کبدی، ۳۰۵ نفر فوت کرده و تست هزار و ۴۲۸ نفر مثبت شد. در بیماران مبتلا به بیماری‌های بدخیمی، ۷۰۹ نفر به علت ابتلاء به ویروس کرونا فوت کرده و تست ۲ هزار و ۵۶۳ نفر مثبت شده است. به نظر می‌رسد با این روند مرگ و میر بیماران کرونا در کشور، این بیماری در ایران بر روی خط شیوع کرونا در کشور تا ۲۰ مهر ۹۹، در افراد مبتلا به بیماری‌های ریوی، ۱۵۵ نفر فوت کرده و تست کرونا ۹۲۰ نفر مثبت شده است. در افراد مبتلا به بیماری‌های قلبی، ۷ هزار و ۳۰۹ نفر فوت کرده و ۳۷ هزار و ۲۰۳ نفر تست کرونا مثبت داشتند. در بیماران دیابتی، ۵ هزار و ۲۷۹ نفر فوت کرده



سرپایی تجویز کنند درحالی‌که برخی از داروها مثل داروی «فلومتیدین» که به عنوان ضد اسهال معده تجویز می‌شود در مقالات اثر ضد تکثیر کرونا در آنها دیده شده است و در پروتکل‌های ابلاغی نیز آمده است که برای بیماران که حالشان وخیم نیست و روزهای اول بیماری خود را سببری می‌کنند می‌توان از این دارو استفاده کرد. قییم اضافه کرد: داروی «ملاتونین» که در گذشته برای خواب راحت در شبها تجویز می‌شده است، هم اکنون به عنوان خط اول درمان کرونا استفاده می‌شود همچنین با توجه به اینکه کووید ۱۹ یک بیماری ویروسی بوده و باکتریایی نیست اما اگر بیمار دچار التهاباتی شد از «آنتی بیوتیک‌های آزیترومایسین» نیز می‌توانیم استفاده کنیم که توصیه می‌شود از آنتی بیوتیک‌هایی که هنوز وارد اپیدمی آنفلوآنزا نشده‌ایم و معمولا پیک آنفلوآنزا از آبان به بعد است و هنوز اسهال موردی ناشستیم که فرد به هر دو بیماری مبتلا شده باشد این پزشک تجویز کرد: کرونا هیچ فرقی نکرده است و همه دنیای در این زمینه متفق‌القول هستند. ویروس برای بقا جوش پیدا می‌کند اما جوش کرونا تا کنون خیلی زیاد نبوده است ولی جوش آنفلوآنزا بسیار زیاد است و این سیر صعودی کرونا در جامعه به دلیل عدم رعایت پروتکل‌های بهداشتی است.

مردم می‌کنند و به شدت توصیه می‌کنیم مردم گول این دلال بازی‌ها را نخورند. این پزشک بیمارستان بوعلی با تاکید برآنکه مردم در ابتدای بیماری حتما به پزشک مراجعه کنند، مطرح کرد: اگر دیر به پزشک مراجعه کنید دیگر کاری از دست پزشکان بر نمی‌آید و حتی داروهای ماندن رمدسیور که تبلیغات زیادی روی آن صورت می‌گرفت هم نمی‌تواند کاری برای بیمار بکند.در روزهای گذشته اعلام شد که این دارو نیز دیگر تاثیری بر بیماران کرونایی (ندارد) وی ادامه داد: برخی از افراد به دلیل رودریاستی از افرادی که پروتکل‌ها را رعایت نمی‌کنند و ماسک نزنده‌اند، دوری نمی‌کنند و همچنین برخی از افراد که کرونا گرفته‌اند آن را پنهان می‌کنند و حس انگ دارند. هنوز وارد اپیدمی آنفلوآنزا نشده‌ایم و معمولا پیک آنفلوآنزا از آبان به بعد است و هنوز اسهال موردی ناشستیم که فرد به هر دو بیماری مبتلا شده باشد این پزشک تجویز کرد: کرونا هیچ فرقی نکرده است و همه دنیای در این زمینه متفق‌القول هستند. ویروس برای بقا جوش پیدا می‌کند اما جوش کرونا تا کنون خیلی زیاد نبوده است ولی جوش آنفلوآنزا بسیار زیاد است و این سیر صعودی کرونا در جامعه به دلیل عدم رعایت پروتکل‌های بهداشتی است.

آیا در دوران کرونا دست‌ها را صحیح می‌شوییم؟

بهتر است دست‌ها را با سرد بشوییم یا آب گرم؟پاسخ درست: فرقی نمی‌کند. با اینکه آب داغ باعث از بین رفتن باکتری‌ها و ویروس‌ها می‌شود اما درصورت شستشوی مدام با آب گرم دست‌هایمان را خواهید سوزاند. ترکیب آب و صابون باعث از بین رفتن جرم‌ها می‌شود، دمای آب هیچ اهمیتی ندارد.۲.زمان شستشوی دست‌ها چقدر باید طول بکشد؟پاسخ درست: حداقل ۲۰ثانیه. شستشوی کمتر از ۲۰ ثانیه مانع از حذف کامل ویروس‌ها می‌شود، اما با شستشوی طولانی‌تر می‌توانید ویروس‌های پنهان شده در میان انگشتان و زیر ناخن‌ها را هم از بین ببرید.

۳.آیا همه صابون‌های مخصوص شستشوی دست آنتی باکتریال هستند؟خیر، صابون‌های آنتی باکتریال شامل مواد شیمیایی ویژه‌ای هستند که برای کاهش عفونت باکتریایی و ممانعت از ورود آنها به داخل بدن طراحی شده‌اند، اما صحت این گفته‌ها هنوز بصورت علمی ثابت نشده است.۴.با کدام روش شستشو می‌توان، میکروب‌های بیشتری را از بین برد؟با هرگونه صابونی می‌توان این کار را کرد. همانطور که گفته شده صابون‌های آنتی باکتریال فرقی با صابون‌های عادی ندارند و همه میکروب‌ها هم باکتری نیستند. بسیاری از بیماری‌های عفونی مانند آنفلوآنزا و کرونا توسط ویروس‌هایی بوجود می‌آیند که مواد آنتی باکتریال تاثیری روی آنها ندارند.

درصورت عدم دسترسی به آب می‌توان از ژل ضدعفونی استفاده کرد، اما تاثیر ژل به اندازه آب و صابون نیست، زیرا نمی‌تواند ویروس‌های ریز و مواد شیمیایی را روی دست پاک کند.۵. ژل ضدعفونی کننده باید دارای چه ویژگی‌هایی باشد؟این ژل‌ها باید دارای حداقل ۶۰درصد الکل باشند، زیرا الکل ماده مناسبی برای از بین بردن میکروب‌هاست. نوع الکل نیز مهم است، سعی کنید از الکل‌های اتانول یا ایتیل استفاده کنید و از موادی شامل متانول اجتناب کنید، زیرا سمی هستند.۶.آیا نحوه خشک کردن دست‌ها پس از شستشو اهمیت دارد؟بله، مهم است. دست‌ها را با آب خیس کرده و بمدت ۲۰ ثانیه با صابون بشویید و سپس با یک حوله تمیز خشک کنید. مرحله آخر حائز اهمیت است، زیرا جرم‌ها در شرایط مرطوب بهتر رشد می‌کنند.۸. انسان‌ها درطول یک ساعت چند بار صورت خود را لمس می‌کنند؟طبق تحقیقات هر انسان بصورت متوسط ۲۳بار صورت خود را در طول یک ساعت لمس می‌کند. به همین خاطر تمیز بودن دست‌ها از اهمیت بالایی برخوردار است. زیرا میکروب‌ها می‌توانند از طریق تماس با چشم یا بینی و دهان وارد بدن شوند. از آنجایی که ترک این عادت امکان پذیر نیست، پس بهتر است نظافت دست‌ها را رعایت کنید.

روزنامه صبح ایران / سال نهم - شماره۴۹۳

۳۰مهر ماه۱۳۹۹ / با ما همراه شوید

www.serajonline.com – @serajname

پزشکی

به چای کیسه ای لب زنید!



چای یکی از پرمصرف ترین نوشیدنی های جهان است. نوشیدن یک فنجان چای تازه دم نقش زیادی در رفع خستگی ایفا می کند اما متاسفانه بیشتر ما به دلیل مشغله های روزانه ترجیح می دهیم زمان دم کشیدن چای را صرف کار دیگری کنیم و درمواقع ضروری سریع با یک چای کیسه ای عطش چای خود را برطرف کنیم. اما آیا تا به حال به عوارض زیست محیطی و مضرانی که چای های کیسه ای برای سلامت مان دارند فکر کرده ایم؟ نتایج یک مطالعه جدید در کانادا نشان می دهد که یک بسته چای کیسه ای با لیپتون بیش از ۱۱ میلیارد میکروپلاستیک را درون یک فنجان چای آزاد می کند این درحالی است که براساس شواهد نوع پلاستیک مورد استفاده در چای کیسه ای (پلی پروپیلن) می تواند باعث افزایش احتمال ایجاد جهش های ژنتیکی و آسیب به سیستم غدد درون ریز و توانایی باروری در افراد شود. محققان همچنین دریافتند آب مورد استفاده برای چای اغلب در دمای بالای ۹۵ درجه سانتی گراد است و زمانی که دمای آب از ۴۰ درجه سانتی گراد بیشتر باشد ، خطر تجزیه پلاستیک و آزاد کردن مواد سمی آن افزایش می یابد. این میزان هزاران برابر بیشتر از مقادیر گزارش شده در سایر غذاهاست و می تواند برای سلامت انسان بیشتر از آن چه فکر کنیم ، مضر باشد. تولید کنندگان چای در این باره ادعا می کنند برای این که کیسه های چای به خوبی بسته شوند و شکل خود را در آب داغ حفظ کنند باید از پلیمر پلاستیک استفاده شود و علاوه برآن استفاده از مواد غیرپلاستیکی برای تهیه کیسه چای بسیار گران است. محققان در نهایت طی تحقیقات متعدد روی انواع برندهای تولید کننده چای کیسه ای نتیجه گرفتند که گرچه این یافته ها نگران کننده هستند اما باید پژوهش های بیشتری انجام گیرد تا آثار مزمن پلاستیک بر بدن انسان بیشترآشکار شود.

وقتی کرونا به این ۲ عضو بدن حمله می کند

محققان دریافتند، ویروس کرونا می‌تواند بافت مغز را آلوده کرده و بر ساختار قشر مغز مناطقی که مسؤول عملکردهایی مانند حافظه، هوشیاری و زبان است، تاثیر منفی بگذارد. پژوهشگران در تازه‌ترین بررسی عملکردیافته‌های مغز-کرو-۲، ویروسی که باعث ایجاد بیماری کووید-۱۹می‌شود، می‌تواند بافت مغز را آلوده کرده و بر ساختار قشر مغز مناطقه‌ای که مسؤول عملکردهایی مانند حافظه، هوشیاری و زبان است، تاثیر منفی بگذارد.این مطالعه که توسط محققان برزیلی صورت گرفته حکایت از آن دارد که ویروس کرونا می‌تواند فراتر از آنچه که ذکر شده بر مغز تاثیر منفی بگذارد.دانیل مارتینس دو سوزا، استاد انستیتیوی زیست‌شناسی دانشگاه کامپیناس (یونیکامپ) و محقق این پژوهش گفت: «ما برای نخستین بار نشان دادیم ویروس SARS-CoV-۲ استرومیت‌ها را آلوده کرده و تکثیر می‌شوند که نتیجه آن کاهش امکان زنده ماندن سلول‌های عصبی است.» طبق این مطالعه، ویروس کرونا می‌تواند بر روی سلول‌های استرومیت‌ها، فراوان‌ترین سلول در سیستم عصبی مرکزی تاثیر بگذارد که عملکردهایی مانند تأمین پشتیبانی و مواد مغذی برای سلول‌های عصبی و تنظیم غلظت انتقال دهنده‌های عصبی و سایر مواد مانند تتاسلیم را انجام می‌دهد.

در این مطالعه آمده است: «عفونت این نوع سلول از طریق آزمایشات انجام شده بر بافت مغزی ۲۶ بیمار که در اثر COVID-۱۹ فوت کرده‌اند، تأیید شده است.»به گفته مارتینس دو سوزا، دانشمندان از تکنیکی استفاده کردند که به عنوان ایمونوهیستوشیمی شناخته می‌شود و شامل استفاده از آنتی بادی برای تشخیص آنتی ژن‌های خاص در نمونه بافت است. وجود ویروس در ۲۶ نمونه مورد بررسی تأیید شد و در پنج نمونه از آن‌ها تغییرات خاصی یافت شد که احتمال آسیب به سیستم عصبی مرکزی را نشان می‌دهد. این مطالعه توسط دانشمندان یونیکامپ و دانشگاه سالواتوئولو (USP) و با همکاری دانشمندان آزمایشگاه ملی علوم زیستی، دانشگاه فدرال ریودوژانیرو و موسسه D'Or انجام شده است.