گوناگون

آیا ویتامین K در برابر کووید۱۹ نقش محافظتی دارد؟

مطالعات جدید نشان می‌دهد اغلب بیمارانی که بر اثر ابتلا به ویروس کرونا فوت می‌کنند یا در بخش مراقبت‌های ویژه بستری می‌شوند، از کمبود ویتامین K رنج می‌برند.

به گزارش پیام آشنا، محققان با بررسی بیماران مبتلا به ویروس جدید کرونا در هلند دریافتند شدت و پیامدهای منفی ویروس کرونا با کمبود ویتامین K مرتبط است.
کووید۱۹ باعث ایجاد لخته خون و آسیب به فیبرهای ارتجاعی ریه می‌شود. از طرفی ویتامین K کلید تولید پروتئین‌های ضد انعقاد خون است و به همین دلیل نقش مهمی در حفاظت از ریه دارد.
محققان به افراد توصیه می‌کنند که با رژیم غذایی سالم مقادیر کافی ویتامین K را در اختیار خود قرار دهند و در صورت کمبود این ویتامین و پس از مشورت با پزشک، از مکمل استفاده کنند. این ویتامین حتی اگر در مقابل کووید۱۹ نقش محافظتی نداشته باشد، برای بهبود عملکرد و سلامت رگ‌های خونی، استخوان‌ها و عملکرد ریه مفید است.
سبزیجات برگ سبز مانند اسفناج، کلم کالی و بروکلی و برخی محصولات لبنی منابع غنی ویتامین K محسوب می‌شوند. یک لیوان اسفناج خام، ۱۴۵ میکروگرم ویتامین K۱ به بدن می‌رساند که معادل ۱۸۱ درصد از نیاز روزانه یک فرد بالغ است.
همچنین یک لیوان کلم کالی ۱۱۳ میکروگرم یا ۱۱۴ درصد و یک لیوان بروکلی خرد و پخته شده ۱۱۰ میکروگرم معادل ۱۳۸ درصد از نیاز روزانه را تامین می‌کند.
کلم کالی یک سبزی سبز برگدار از همان خانواده‌ی کلم وحشی است که گل کلم، بروکلی، و کولارد هم جزو آن هستند.
محققان احتمال می‌دهند رژیم غذایی نقش مهمی در مبارزه با ویروس جدید کرونا دارد.

چاقی کودکان ریسک نوع شدید کووید۱۹ را افزایش می دهد

طبق نتایج مطالعه جدید در صوتی که یک کودک چاق مبتلا به عفونت کرونا‌ویروس جدید شود ریسک ابتلا به نوع شدید بیماری کووید۱۹ دو او به مراتب بیشتر است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، این گزارش مبتنی بر ۵۰ مورد کودک مبتلا به کووید۱۹ بود که به خاطر شدت بیماری شأن در بیمارستان نیویورک سینی بستری شده بودند.
مطالعه نشان داد ۱۱ نفر (۲۲ درصد) از ۵۰ کودک چاق بودند و شش نفر از آنها که نیاز به دستگاه ونتیلاتور پیدا کرده بودند چاق بودند.
دکتر «فیلیپ زاخاری»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگا کلمبیا در این باره می‌گوید: «مشخص شده است که چاقی از فاکتورهای پرخطر کووید۱۹ در افراد بزرگسال است و بسیاری از بیماران بستری شده در این مطالعه، چاق یا دارای اضافه وزن بوده اند».
نتایج این مطالعه نشان می‌دهد فاکتور چاقی در کودکان هم وجود دارد.
به گفته محققان، هر چقدر نرخ چاقی در کودکان بیشتر باشد، آنها بیماری سخت‌تری دارند.
در این مطالعه، گزارش پزشکی ۵۰ کودک و نوجوان زیر ۲۱ سال که مبتلا به بیماری کووید۱۹ شده بودند را بررسی کردند.
سرفه، تنگی نفس و تب از علائم بسیار شایع در این کودکان بود. همچنین حدود نیمی از آنها (۴۴ درصد) دارای علائم گوارشی بودند.

چاقی و خطر "کرونا"

یک متخصص تغذیه و استاد دانشگاه علوم پزشکی ایران گفت: افرادی که چاق هستند باید در این دوران شیوع کرونا رژیم غذایی خود را تغییر داده و در خانه فعالیت فیزیکی خود را افزایش دهند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، فرزاد شیدفر درباره برخی نگرانی‌ها مبنی بر ارتباط چاقی و ابتلا به ویروس کرونا گفت: افراد چاق معمولا با افزایش توده چربی در بدن مواجه هستند که می‌تواند خطرات متعددی را متوجه فرد کند و باعث افزایش چربی خون و عوامل التهابی در بدن شود و عروق بدن را مستعد به رسوب چربی و انسداد شریان کند.
وی افزود: این وضعیت باعث می‌شود تا رسیدن اکسیژن و مواد مغذی به قلب کم شود و سکته به وجود آید بنابراین چاقی ارتباط مستقیم با بیماری‌های قلبی و عروقی دارد و شانس ابتلا به بیماری را در افراد چاق نسبت به افراد سالم و دارای وزن طبیعی افزایش می‌دهد. به همین دلیل خود چاقی زمینه‌ساز بسیاری از بیماری‌های قلبی و حتی بروز فشار خون در افراد چاق بیشتر از افراد معمولی است. باید توجه کرد که کاهش وزن این افراد میزان بروز این خطرات را تا حد زیادی کم می‌کند.
شیدفر ادامه داد: این بدین معناست زمانی که سطح خطر در افراد چاق کاهش می‌یابد به دنبال آن زمینه ابتلا و حتی شدت بیماری کرونا در صورت ابتلا در این افراد کمتر می‌شود.
در عین حال اگر افراد چاق تحت نظارت کارشناس تغذیه رژیم غذایی بگیرند، خطر ابتلا به بیماری عروق کرونال و فشار خون در آنها کاهش می‌یابد و روند سلامت در آن‌ها افزایش می‌یابد.
افرادی که چاق هستند باید در شرایط کرونایی رژیم غذایی خود را تغییر و در خانه فعالیت فیزیکی خود را افزایش دهند.
بنابر اعلام روابط عمومی سامانه ۴۰۳۰، وی افزود: عوامل متعددی اعم از کاهش مصرف چربی‌های خوراکی و جامد، در کاهش چربی خون نقش دارند بنابراین بهتر است افراد و به‌ویژه افراد چاق، به جای مصرف چربی‌های خوراکی و جامد، لبنیات کم چرب، سبزیجات و روغن‌های مایع و میوه مصرف کنند. ضمن اینکه همراه با این روند باید فعالیت‌های بدنی را افزایش و مصرف شیرینی، غذای سرخ کرده و شور را کاهش دهند.

یک جرعه کتاب

خود در روان‌شناسی اجتماعی
مترجمان: رضا پورحسین-محمد سلیمی-مصطفی محمدی
انتشارات سخن

پیام آشنا: کتاب خود در روان شناسی اجتماعی نوشته ری اف. بامیستر است این کتاب با ترجمه دکتر رضا پورحسین، محمد سلیمی و مصطفی محمدی منتشر شده است. بامیستر این کتاب را در هشت فصل با این عنوان‌ها نوشته است: مروری بر ماهیت و ساختار خود، خود، روان بنه‌های خود و پردازش اطلاعات مربوط به خود، خودکار آمدی، کنترل سندهای مربوط به خود از طریق راهبردهای خود تاتوان‌سازی، الگوی حفظ خود از رشیابی در رفتار اجتماعی، فرهنگ و خود، توهم و بهزیستی است.

درباره کتاب خود در روان شناسی اجتماعی
هیچ موضوعی برای مردم جالب‌تر از انسان نیست. علاوه بر این، جالب‌ترین بخش انسان خود اوست. روان شناسی به دلیل تدریس موضوعات مربوط به انسان، تقریبا در همه دانشگاه‌ها، دانشکده‌ای وسیع و معروف را به خود اختصاص می‌دهد. سایر منابعی که به خودشناسی می‌پردازند، از پیشگویان و ستاره شناسان گرفته تا مقالات مجله‌های پزشکی، آزمون‌های پزشکی و دین نیز به همین شکل مورد توجه و علاقه مردم هستند. بهراستی، یافتن یک معنی قانع‌کننده در مورد خود بسیار مشکل است. وقتی می‌گوییم «من»، منظور همان خود است. اغلب افراد هرروز بارها از کلمه من و خود استفاده می‌کنند، بنابراین، بیشتر آن‌ها درک خاصی از آنچه خود می‌نامند دارند، ولی بیان این درک آسان نیست. این پراکندگی مفهومی خود یکی از دلایلی است که باعث شده این مفهوم دارای ابعاد مختلف باشد. این کتاب سعی دارد تمام جنبه‌های این موضوع را بررسی کنید.

بخشی از کتاب خود در روان‌شناسی اجتماعی
در مجموع، دیدگاه قدرد در مورد خود، در فهم رفتار قرد و همچنین، ماهیت کامل پدیده‌هایی که بر خود دلالت دارند، بسیار مهم است. شکست در تکرار برخی یافته‌ها در یافته‌های فرهنگی مختلف، نباید منجر به ناامیدی سریع از فقدان تعمیم‌پذیری اصول روان‌شناسی گوناگون یا نتیجه‌گیری برخی از انسان‌شناسان مبنی بر این نکته نشود که افرادی که از لحاظ فرهنگی متفاوت هستند، در دنیای متفاوت و غیرقابل مقایسه‌ای زندگی می‌کنند. در عوض، ضروری است مؤلفه‌ها یا قرآیند های نظری تبیین کننده این تفاوت‌ها شناسایی شوند. نویسندگان این مقاله معتقدند ممکن است نحوه تفسیر شدن خود، یکی از این مولفه‌های نظری نیرومند باشد.
ایـن کتاب را بـه تمام علاقه‌مندان به حـوزه موفقیت و خودیاری پیشنهاد می‌کنیم.

موج دوم کرونا فرا نرسیده است

رئیس اداره مراقبت بیماری های واگیر وزارت بهداشت با بیان اینکه موج دوم کرونا فرا نرسیده است، گفت: ۲میلیون و ۰۰۰هزارسنف شب عید به خاطر کنترل بیماری کرونا تعطیل شدند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از قارس، حسین عرقائی- رئیس اداره مراقبت بیماری های واگیر وزارت بهداشت با بیان این مهم که در شرایط همه گیری بیماری کرونا در کشور، نکات سه گانه مهم باید مورد توجه قرار بگیرد تا از این طریق بتوانیم با هم گیری کووید۱۹ در کشور مقابله کنیم، گفت: اولین جزء این سه گانه قاصله گذاری اجتماعی است و همچنان همه ملت ایران باید به شعار در خانه بمانیم پایبند باشند و فقط در دو مورد می توانیم از منازل خودمان خارج شویم. اول برای فعالیت‌های اقتصادی و اجتماعی و دوم رفع مایحتاج مورد نیاز، که اگر برای این دو منظور هم بخواهیم از منزل خارج شویم باید توصیه بهداشتی رعایت شود. عرقائی افزود: انجام تست غربالگری برای افرادی که با افراد مشکوک در ارتباط بودند باید انجام شود تا بتوان این بیماری را در مرحله کمون کشف کرد و بیماری را در مدت زمان کوتاه تری تشخیص دهیم و فرصت انتقال بیماری به دیگران گرفته شود. رئیس اداره مراقبت بیماری های واگیر وزارت بهداشت افزود: فایده نوع غربالگری این است که بیماری در مراحل اولیه تشخیص داده می‌شود و از قرار گرفتن قرد در مورد شدید و نیاز به بستری کاهش می یابد و با کاهش بستری احتمال عوارض مانند کار بیماری کاهش پیدا می کند. وی افزود: در هفته‌های گذشته با بالارفتن موارد تست های آزمایشگاهی و موارد بیشتر بیماری در مراحل اولیه تشخیص داده می‌شود. سومین جزء این سه گانه این است که افراد بیمار در قرنطینه بمانند تا از ابتلای موارد بیشتر پیشگیری به عمل آید. عرقائی ادامه داد: مردم در صورت نیاز به آگاهی درباره این بیماری به سامانه وزارت بهداشت مراجعه کرده و اطلاعات خود را ثبت کنند و همکاران ما از سامانه ۴۰۳۰ با آنها تماس خواهند گرفت و در صورت نیاز به خانه‌های بهداشت ارجاع داده می‌شوند. در کشور ما از نظر جغرافیای اقلیم‌های مختلفی داریم موجی که در کشور ما وجود دارد، موج اول بیماری است و هنوز موج اول را پشت سر نگذاشته‌ایم که بیتیم موج دوم اتفاق می‌افتد یا خیر. در زوهای گذشته شاهد این هستیم که نایج تست‌های آزمایشگاهی افزایش پیدا کرده است و تعداد موارد شناسایی شده بیشتر شده است.

«دو میلیون و پانصدهزار صنف شب عید به خاطر کنترل بیماری تعطیل شدند
رئیس اداره مراقبت بیماری های واگیر وزارت بهداشت ادامه داد: بین معیشت و سلامت باید یک تعادل برقرار شد. دو میلیون و پانصدهزار صنف شب عید به خاطر کنترل بیماری تعطیل شدند، یعنی حدود هفت میلیون و پانصدهزار خانوار ایرانی تحت تاثیر ضررات اقتصادی کرونا بودند. یعنی به طور کلی سی میلیون نفر از جمعیت کشور ما تحت تاثیر این بیماری قرار گرفتند. لذا قضایت اقتصادی و اجتماعی باید به صورت حداقلی در جامعه وجود داشته باشد که این موضوع با قاصله گذاری هوشمند دنبال شد و اجرای قاصله گذاری هوشمند به این معنا نبود که مشکل و تهدید کرونا کم شده است به این دلیل بود که با توجه به فرهنگ بالای مردم مسائل بهداشتی از سوی مردم در کنار انجام فعالیت اقتصادی انجام می‌شود.

«واکسن آنفلوآنزا از ویروس کرونا پیشگیری نمی‌کند
وی درباره احتمال پیشگیری از کرونا با واکسن آنفلوآنزا گفت: واکسن آنفلوآنزا از ویروس کرونا پیشگیری نمی‌کند اما با کم کردن احتمال ابتلا به آنفلوآنزا، بدن قرد در مورد کرونا بهتر عمل می‌کند. عرقائی درباره جهش ویروس آنفلوآنزا گفت: ویروس آنفلوآنزا مایل به جهش ویروسی است. اگر جهش کوچک داشته باشد منجر به طغیان‌ها و همه گیری قصلی می‌شود که سال گذشته شاهد آن بودیم اگر جهش اساسی و ریشه‌ای باشد و ویروس جدیدی متولد شود، شیفت آنتی ژنی اتفاق افتاده که می‌تواند عامل ایجاد پاندمی آنفلوآنزا باشد و در سال ۱۳۸۸ با آن مواجه شدیم. حدود هر ده سال، یک بار با پاندمی آنفلوآنزا مواجه می‌شویم. وی افزود: همواره باید بدترین شرایط را در نظر بگیریم. اسال ممکن است جهش‌هایی در ویروس آنفلوآنزا اتفاق بیفتد و باید در برابر آن آمادگی داشته باشیم. تنها راه حل در دسترس آنفلوآنزا باید به درستی استفاده شود و نباید مانند سایر آنتی بیوتیک‌ها بدون ضابطه از آن استفاده کرده و خودمان را خلع سلاح کنیم. دارو به اندازه کافی در کشور امکان تولید دارد و امکان واردات هم داریم. در مورد داروی آنفلوآنزا کمبودی در کشور نداریم. رئیس اداره مراقبت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت در مورد واکسن آنفلوآنزا گفت: در مورد واکسن آنفلوآنزا هم پیش بینی متفمانی انجام شده تا واکسن به صورت ۴ ظرفیتی و ۳ ظرفیتی که مورد تایید سازمان جهانی بهداشت است وارد کشور شود. هر سال واکسنی که در اختیار مردم قرار می‌گیرد، ممکن است با واکسن سال قبل تفاوت داشته باشد. از زمان تزریق واکسن حدود دو هفته طول می‌کشد تا بدن آنتی بادی بسازد و در مقابل ابتلا به ویروس مقاوم شود. بنابراین گفته می‌شود هرچه سریع‌تر این واکسن تزریق شود، قرد ایمن می‌شود اگر در شهریور یا مهر یا آبان این واکسن تزریق شود، بدن زودتر مقاوم می‌شود. عرقائی گفت: اگر سفرها به سفرهای ضروری برای رفع مشکلات کاهش پیدا کند، با این که خانواده را سوار ماشین کرده و بی جهت به سفر برویم و نکات بهداشتی را رعایت نکنیم، متفاوت است. همه ما در معرض خطر ابتلا قرار داریم. خطر ابتلا ممکن است با عوارضی مثل کم شدن ظرفیت تنفسی و احتمال فوت همراه باشد. وی افزود: این قدر باید در زندگی خود محدودیت ایجاد کنیم که بیماری تحت کنترل قرار بگیرد. این رفتار معتدل را باید از طریق رسانه‌ها ایجاد کرد. وی ادامه داد: آخرین تجربه‌ها و یافته‌های علمی در کمیته‌های تخصصی و با حضور برجسته‌ترین دانشمندان از رشته‌های مختلف بررسی و بومی سازی می‌شود. این مورد در قالب پروتکل‌های ملی ابلاغ می‌شود. به هر حال امکان اشتباه در این پروتکل‌ها وجود دارد. اگر کسی نظر متفاوتی دیگری دارد یا به یافته علمی دست یافته که ما از آن غفلت کردیم، باید مکتوب کند و به ما اعلام کند بدهد. در صورت نیاز، تغییرات اعمال می‌شود. عرقائی در پاسخ به سوالی درباره واکسیناسیون در شرایط شیوع کرونا گفت: از ابتدای همه گیری ویروس کرونا در کشور تاکید کردیم که فعالیت‌های اساسی بهداشتی و به خصوص واکسیناسیون نباید تحت‌الشعاع قرار بگیرد. هیچ جای کشور نبوده که قرد برای واکسن مراجعه کرده باشد و بگوییم به خاطر کرونا واکسیناسیون انجام نمی‌شود.

یکشنبه ها با جواد واحدی (عضو انجمن چاقی امریکا و انجمن تغذیه ایران)

نکات تغذیه‌ای دانش آموزان در فصل امتحانات

بسیاری از دانش آموزان روزهای پیش از امتحان را تا حد امکان به مطالعه می پردازند و تصور می کنند که غذا و استراحت مانع مطالعه می شود. در صورتی که با تغذیه صحیح می توان بازده فکری را افزایش داد که با کارگیری تکات و توصیه های زیر توان شما را برای یادگیری بهتر و موفقیت در امتحانات افزایش می دهد.
در زمان کار یا مطالعه غذا تخوربد و برای این کار زمان خاصی را در نظر بگیرید تا با آرامش بیشتری غذا بخورید در عین حال از مصرف زیاد شیرینی و تنقلات خودداری کنید. این خوراکی ها ممکن است در تگاه اول انرژی زا به نظر برسد اما باید توجه داشت که این قابلیت در آنها بسیار کم دوام است و پس از مدتی احساس خستگی بیشتری به شما خواهد داد.
بررسی های دانشمندان نشان می دهد که غذاهای تتلامسه ای مانند ماکاروتی، برنج و تان به دلیل تاثیر در کیفیت خواب در شب امتحان مفید است.
در صبح روز امتحان تجز بهتر است به منظور افزایش کارایی مغز، از مواد سرشار از پروتئین یا سرشار از فیبر مانند تخم مرغ، نان تست با عسل یا بر شتوک استفاده شود. دانش آموزانی که اضطراب زیادی دارند و تمی توانند صبحانه مفصل بخورند، توصیه می کنند از موز و مقداری کشمش استفاده کنند.
بعضی از دانش آموزان به دلیل اضطراب زیاد امتحانات خود را خراب می کنند، بنابراین بهتر است برای مقابله با این اضطراب از غذاهای مناسب استفاده کنند. بعضی از سبزی ها از قبیل ریحان، تمتد کاهو و سیب در کاهش اضطراب بسیار مفید است.
خوردن نان و پنیر و گردو یا تخم مرغ یا یک ظرف عدسی در روز امتحان کمک می کنند تا در طول امتحان آرام باشید. همچنین خوردن عسل و توشیدنی های حاوی عسل در کاهش اضطراب بسیار موثر است.
خوردن جگر، گوشت و ماهی کمک زیادی به کاهش اضطراب می کند زیرا کم خونی تیز یکی از دلا یل کاهش یادگیری و تمرکز است.
خوردن آجیل مغزدار از قبیل بادام، کشمش، فندق، گردو و نخودچی که سرشار از متزیم بوده و کمبود آن یکی از علل کاهش یادگیری است.
از خوردن زیاد شیرینی ها چیپس، تمک، تخمه، غذاهای چرب و انواع توشیدنی های گازدار در شب امتحان خوددار کنید زیرا اینتها تمی گذارند در شب امتحان خواب راحتی داشته باشید.
در ساعات مطالعه از خوردن ماست ترش و دوغ ترش بپرهیزید و خوردن روزانه شیر و همچنین ماست شیرین را فراموش نکنید.
در ایام امتحان، بیشتر مواظب سلامت خود باشید تا در معرض سرماخوردگی، گرماد گی، مسمومیت های غذایی و اختلالات هضم قرار نگیرید و از خوردن غذا بیرون از خانه جدا خوددار کنید. غذای خود را خوب بجوید و آرام میل کنید.
در طول روز (هانه همراه غذا) آب کافی بیاشید (بیش از تیم ساعت پیش از غذا و یکی دو ساعت پس از غذا اشکالی ندارد) آشامیدن آب و توشیدنی ها در وسط غذا سبب اختلال هضم و ایجاد تفخ می شود.
در زمان کار یا مطالعه غذا تخوربد و برای غذا خوردن زمان خاصی را در نظر بگیرید تا با آرامش بیشتری غذا بخورید.
برخلاف تصور عموم، مطالعه و درس خواندن نیاز بدن به انرژی را افزایش نمی دهد، بنابراین استفاده بیش از حد از مواد غذایی بسیار شیرین و پر چرب در طول دوران امتحانات نه تنها مفید نیست بلکه سبب افزایش وزن و بروز چاقی می شود.
صبحانه غذای اصلی است، ناهار و شام را کمی مختصر تر بخورید اما صبحانه را کامل تر میل کنید.
مصرف روزانه یک لیوان شیر برای ایجاد آرامش در طول دوران آمادگی برای امتحان موثر است.
در موقع مطالعه از خوردن انواع تنقلات خوددار کنید. مصرف سبزی های تازه (البته بعد از ضد عفونی کردن) و میوه های تازه توصیه می شود.
اگر در صبحانه پنیر می خورید، بهتر است آن را همراه گردو میل کنید.
ماست و دوغ ترش، خواب آور است اما خوردن ماست شیرین اشکالی ندارد.
از خوردن قهوه و چای پر رنگ خوددار کنید ولی چای کم رنگ مفید است.
تغذیه متعادل و متنوع شامل غلات، انواع سبزی، لبنیات، گوشت و میوه ها سبب کاهش استرس امتحان می شود.

عضو انجمن چاقی آمریکا و انجمن تغذیه ایران
آدرس کانال تلگرام: @narin-clinic
آدرس سایت کلینیک: www.vahedidiet.com

کاوش

جدیدترین علائم بیماری کرونا را بشناسید

عضو کمیته کشوری مقابله با کرونا گفت: با گذشت زمان از آغاز شیوع ویروس کرونا شاهد تغییر علائم این بیماری هستیم.

به گزارش پیام آشنا به نقل از فارس، مینو محرز- عضو کمیته کشوری مقابله با کرونا در خصوص آخرین وضعیت پلاسما درمانی در کشور گفت: تعداد زیادی از بیماران مبتلا به کرونا که بهبود یافتند و آنتی بادی خوبی داشتند، پس از بهبودی با استفاده از پلاسماهایشان به بهبودی دیگران نیز کمک کردند و این روش در سراسر دنیا هم انجام شد. به گفته وی، باگذشت زمان و مقاله‌های منتشر شده از نتایج پلاسما درمانی برخی از کشورها استفاده از این روش را توصیه نمی کنند هرچند ما هم در کشور این روش را اجرا کردیم و روی برخی بیماران اثر مثبت داشت و برخی دیگر از بیماران نتیجه مثبت دریافت نکردند، بنابراین این روش به طور قطعی روش درمانی قطعی و موثر درمان کرونا نیست. محرز در پاسخ به این سوال که چند درصد از مردم باید به ویروس مبتلا شوند تا این ویروس ضعیف شود گفت: طبق گفته سازمان بهداشت جهانی حداقل ۴۰ تا ۷۰ درصد جمعیت کل کشور به این بیماری مبتلا خواهند شد. این متخصص عفونی درباره ابتلا به ویروس کرونا از طریق پوست گفت : این ویروس به طور مستقیم از طریق پوست وارد بدن نمی‌شود، مگر این که سطح پوست دچار آسیب شده باشد. وی همچنین درباره علائم جدید ویروس کرونا از جمله سردرد و تشنج افزود: در دنیا هرچه تعداد مبتلایان به این بیماری بیشتر می‌شود، علائم بیماری نیز تغییر کرده و افزایش می یابد. در ابتدا علائم بیماری فقط شامل تب، سرفه و درگیری‌های ریه بود، اما در حال حاضر میبینیم که بیماری هر ارگانی از بدن را می‌تواند به طور ناگهانی درگیر کند. محرز افزود: در حال حاضر مراجعاتی با علائم گوارشی، پوستی، چشایی و بویایی و... داریم این را هم اضافه کنم که چون مکانیسم این ویروس عروقی است و عروق کوچک را هم درگیر می‌کند می‌تواند علائمی نظیر سردرد، سکته‌های قلبی، مغزی را داشته باشیم.

مینیمال
هایی برای زندگی

مینیمال هایی برای زندگی
بیست سال بعد، بابت کارهایی که نکرده‌ای بیشتر
افسوس می‌خوری
تا بابت کارهایی که کرده‌ای
بنابراین، روحیه تسلیم پذیری را کنار بگذار
از حاشیه امنت بیرون بیا
جستجو کن، بگرد، ارزو کن و کشف کن

مارک تواین

Instagram.com/Minimalha
Telegram.me/MinimalForLife

تازه های سلامت

ماسک زدن در خانه هم برای مهار کرونا مؤثر است

دو مطالعه جدید که توسط متخصصان چینی و آمریکایی انجام شده نشان می‌دهد که زدن ماسک تا چه حد می‌تواند در مهار ابتلا به ویروس کرونا مفید فایده واقع شود و این امر حتی در کنترل این ویروس در خانه و بین اعضای خانواده هم مؤثر است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، همزمان با برداشته شدن گام به گام محدودیت‌های اعمال شده در بحران کرونا کسانی که دوباره فرصت لذت بردن از آزادی‌های ترددی را پیدا کرده‌اند درستی اقدامات کرونایی را بیش از پیش زیر سوال می‌برند.
به گزارش روزنامه آلمانی "زوددویچه"، یکی از این اقدامات که از همان ابتدا مورد شک واقع شد زدن ماسک بر چهره است.
در کشورهای مختلف از همان آغاز این سوال مطرح بود که آیا زدن ماسک در وسایل حمل و نقل عمومی و هنگام خرید ضروری است؟ آیا ماسک می‌تواند جلوی ابتلا به ویروس کرونا را بگیرد؟
اینک دو بررسی جدید نشان می‌دهد که ماسک پوشاننده بینی و دهان وسیله‌ای مؤثر در جلوگیری از شیوع ابتلا به ویروس "سارس-کوو-۲" است. آن طور که متخصصان چینی در مجله تخصصی "BMJ گلوبال هلث" گزارش داده‌اند، حتی در خانه نیز این کار عاملی بازدارنده در ابتلا به بیماری "کووید-۱۹" محسوب می‌شود.
این گروه از متخصصان و محققان علوم پزشکی در آزمایشات جدید ۳۳۵ نفر را در ۱۲۴ خانواده که دست کم یک نفر در آن‌ها به کرونا مبتلا شده بوده، مورد بررسی قرار دادند.
همان طور که سایر بررسی‌ها نیز نشان داده، بزرگ‌ترین خطر در ابتلا به کرونا تماس فرد به فرد با کسانی است که به این ویروس مبتلا شده ولی هنوز علائم را بروز نداده‌اند.
به گفته متخصصان چینی، در این مرحله است که پوشیدن ماسک در منزل می‌تواند تأثیری ویژه‌یر جابگذارد. اگر شخص مبتلا و سایرین در خانه ماسک بزنند شانس آلوده شدن به ویروس برای افراد غیرمبتلا ۷۹ درصد پایین می‌آید. استفاده روزانه از وسایل ضد عفونی‌کننده نیز به همین اندازه مؤثر است.
یک بررسی مطالعاتی دیگر در چین و آمریکا که نتایج آن در مجله علمی "ساینس" منتشر شده به تأثیرات زدن ماسک پرداخته و بر کارایی استفاده از آن تأکید می‌کند.
در این بررسی طبق داده‌های اپیدمیولوژی معلوم می‌شود کشورهایی که خیلی زود استفاده از ماسک را اجباری کردند مانند تایوان، سنگاپور یا کره جنوبی خیلی بهتر توانستند جلوی شیوع کرونا را بگیرند.
به علاوه، این کشورها کاری کردند تا تهیه ماسک برای شهروندان کم‌هزینه بوده و بتوانند از راه‌های مطمئن ماسک تهیه کنند.

باجامعه همراه‌باشید

صفحه "جامعه" با رویکردی متفاوت از گذشته با مطالب متنوع در حوزه های جامعه‌شناسی، روانشناسی، سلامت، تغذیه، دکوراسیون، باغبانی، آموزه های قرآنی، معرفی کتاب، مشاوره و مدیریت خانواده، مسائل حقوقی و قضایی و هزاران موضوع جذاب و خواندنی دیگر، میهمان خانه هایتان است.
امید که بتوانیم با همراهی شما یاران همیشگی پیام آشنا، در راستای ارتقای سبک زندگی گام برداریم.
نظرات، دیدگاه و انتقادات سازنده خود را با ما در میان بگذارید. از مطالب صاحبان قلم در حوزه های اجتماعی استقبال می‌شود.

شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸