گوناگون

علائم "گوارشی" و "کبدی" کرونا

یک توق تخصص بیماری‌های گوارش و کبد بزرگسالان گفت در عوارض کبدی چیزی که نگران کننده بود و گزارشاتی درباره آن وجود دارد این است به دلیل اینکه ویروس کرونا باعث افزایش انعقاد می‌شود می‌تواند در رگ اصلی کبد یا ایجاد لخته، ترمبوز ایجاد کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، نادر ابراهیمی دریانی درباره برخی نگرانی‌های مطرح شده مبنی بر تاثیر ویروس کرونا بر روی کبد، گفت: ویروس کرونا ویروسی است که به همه جای بدن حمله می‌کند و دستگاه گوارش و کبد هم از این قاعده مستثنی نیستند. اواخر اسفند و روزهای اول فروردین در بیمارستان امام خمینی(ره) بیمارانی را داشتیم که با اختلالات آنزیم‌های کبدی مراجعه می‌کردند. رئیس بخش گوارش بیمارستان امام خمینی(ره) افزود: اندازه‌گیری آنزیمی به اسم SGOT و SGPT نشان می‌داد که میزان آن‌ها در برخی از بیماران بالا رفته است. برای ما جای تعجب بود که علت این موضوع چیست، اما بعد از مدتی متوجه شدیم که علائم تنفسی بیمار هم بروز و حتی اختلالاتی در کار کبد نیز ایجاد می‌شود. ابراهیمی دریانی ادامه داد: بیمارانی هم بودند که دچار حالت کلستاز می‌شدند، یعنی یا زردی و خارش بدن مراجعه می‌کردند و بعد متوجه شدیم که بیماری کرونا می‌تواند کبد را هم درگیر کند، اما علاوه بر ویروس کرونا دارو هایی که برای درمان این بیماری استفاده می‌شوند هم ممکن است عوارض کبدی داشته باشند. به این صورت که از آنجایی که ویروس کرونا سیستم التهابی بدن را فعال می‌کند، طبیعتا ماندن هر ویروس دیگری نظیر هپاتیت B و C $_3$ که التهابزا هستند، این التهاب می‌تواند در کبد اثر بگذارد. وی گفت: چیزی که هنوز مشخص نشده گلایدلین خاصی است که بگوید، چطور باید این عوارض را درمان کرد. البته با این حال خوشبختانه تا امروز مورد‌ی نداشتیم که بیمار مبتلا به کووید۱۹ - بعد از بهبودی همچنان عوارض بیماری را داشته باشد. رئیس بخش گوارش بیمارستان امام خمینی(ره) تایید کرد در این بیمارستان بیشتر با علائم گوارشی این بیماری مواجه بودیم و در بیش از ۵۰ درصد مراجعه بیماران، علامتی از جمله بی‌اشتهایی، درد شکمی و اسهال دیده می‌شد. باید توجه کرد که حتی ممکن است قبل از شروع علائم کرونا مراجعه کنند، سرفه، گلو درد و تنگی نفس. این ۵۰ درصد با اسهال مراجعه کرده باشند. ما در آن زمان هنوز آشنایی کاملی با این بیماری نداشتیم و بیماران بودند که با اسهال‌های شدید مراجعه می‌کردند، لذا فکر می‌کردیم که این افراد دچار بیماری عفونی دیگری هستند. ابراهیمی دریانی با بیان اینکه ممکن است بررسی PCR حلق بیماران در تشخیص کرونا منفی باشد اما آزمایش مدفوع مثبت باشد، با برعکس، گفت: بیمارانی داشتیم که بعد از بهبودی، PCR ناحیه حلق شان منفی می‌شد، اما هنوز در مدفوع این ویروس را دفع می‌کردند. باید بدانیم که ویروس کرونا علاوه بر اسهال، استفراغ، دل درد می‌تواند با خونریزی همراه باشد. بیمارانی در بیمارستان امام خمینی (ره) داشتیم که با استفراغ یا اسهال‌های خونی مراجعه می‌کردند و پس از کولونوسکوپی مشخص می‌شد ضایعات در کلون‌شان به صورت خونریزی دهنده وجود دارد. رئیس بخش گوارش بیمارستان امام خمینی (ره)، افزود: در عوارض کبدی چیزی که نگران کننده بود و گزارشاتی درباره آن وجود دارد، این است که به دلیل اینکه ویروس کرونا باعث افزایش انعقاد می‌شود، می‌تواند در رگ اصلی کبد یا ایجاد لخته، ترمبوز ایجاد کند. بنابر اعلام روابط عمومی سامانه ۴۰۳۰ وزارت بهداشت، وی گفت: به همین علت سعی کردیم برای کسانی که در معرض خطر بالا قرار داشتند، هپارین تجویز کنیم تا از انسداد لخته جلوگیری کند تا عارضه خطرناکی ایجاد نشود. این موارد علائمی بود که در دستگاه گوارش و کبد بیماران کرونا شاهد بودیم.

روش استفاده و نگهداری از ماسک‌های خانگی

با توجه به نقش موثر استفاده از ماسک در جلوگیری از شیوع کرونا، آگاهی از روش‌های درست نگهداری و استفاده از انواع ماسک از جمله ماسک‌های دست‌دوز و خانگی بسیار مهم و ضروری است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا به نقل از سازمان جهانی بهداشت آقراد برای استفاده از ماسک باید به رعایت مواردی همچون ضدعفونی کردن دست‌ها قبل از لمس کردن ماسک، بررسی ماسک از نظر سلامت، عدم فاصله بین ماسک و صورت، پوشاندن کامل دهان، بینی و چانه، پرهیز از لمس کردن ماسک توجه کنند. همچنین برای برداشتن ماسک از صورت توجه به نکاتی همچون ضدعفونی کردن دست‌ها قبل از برداشتن ماسک، برداشتن ماسک از قسمت بند، دور کردن ماسک از مقابل صورت، قرار دادن ماسک در کیسه تمیز برای استفاده مجدد در صورت اطمینان از سالم بودن آن، شست و شوی روزانه ماسک با مواد شوینده و شستن دست‌ها بعد از برداشتن ماسک ضروری است. همچنین افراد باید در استفاده از ماسک خانگی از انجام کارهای اشتباهی همچون استفاده از ماسک‌های آسیب‌دیده، شل و گشاد و قرار دادن ماسک زیر بینی پرهیز کنند. برداشتن ماسک از فاصله یک متری افراد، استفاده از ماسکی که در تنفس مشکل ایجاد می‌کند، استفاده از ماسک خیس و آلوده و استفاده از ماسک مشترک بین افراد از دیگر مواردی است که افراد باید از انجام آن پرهیز کنند.

اختلال خواب با افزایش خطر بیماری قلبی همراه است

به گفته محققان، اختلال خواب با افزایش ریسک تصلب شریان مرتبط است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، مطالعه محققان دانشگاه کالیفرنیا آنان می‌دهد خواب متقطع موجب تشدید تصلب شریان شده و ریسک سکته را از طریق تأثیر بر مسیرهای التهابی افزایش می‌دهد. این نتایج، مکانیسم علت تأثیر بدخوابی را در افزایش ریسک بیماری قلبی و سکته توضیح می‌دهد و راه‌های ساده و مستقیمی را برای کاهش این ریسک پیشنهاد می‌کند. محققان به منظور پی بردن به اینکه آیا این تاثیر ناشی از افزایش سیگنال‌های التهابی است، اختلال خواب را از طریق بلی موتوگرافی مبتنی بر آزمایش خواب و ردیاب حرکت ساده که در طول شب به دور کمر بسته می‌شد (آکتیوگرافی) اندازه گیری کردند. آنها از شمارش استاندارد گلبول‌های خون برای اندازه گیری میزان تورم‌ها و موتوسیت‌ها، دو نوع گلبول سفید مسئول هدایت در مسیرهای التهابی استفاده کردند. محققان مشاهده کردند بدخوابی منجر به افزایش تورم‌ها می‌شود که نتیجه آن، افزایش خطر تصلب شریان است.

«هنیو واکر»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «بهبود کیفیت خواب راهی جدید برای کاهش التهاب و درنهایت کاهش ریسک تصلب شریان است.» به گفته محققان، دستورالعمل‌های سلامت باید مبتنی بر افزایش تلاش خواب به منظور بهبود سلامت و کاهش بار بیماری قلبی بر جامعه باشد.

یک جرعه کتاب

اثر مرکب
نویسنده: دارن هاردی
مترجمان: اکبر عباسی-شاهین بیات
انتشارات نسل نواندیش

پیام آشنا: کتاب اثر مرکب نوشته دارن هاردی کتابی قدرتمند و عملی است که راه‌های ایجاد تحولی شگفت‌انگیز در زندگی، درآمد و موفقیت افراد را بیان می‌کند. اکبر عباسی و شاهین بیات کتاب اثر مرکب را به فارسی ترجمه و انتشارات نسل نو اندیش آن را منتشر کرده‌است.

دارن هاردی کارشناس و مشاور کارآفرینی و سردبیر مجله موفقیت آمریکا کتاب اثر مرکب را تالیف کرده است. موضوع کتاب روش‌های دستیابی به موفقیتی فراتر از حد تصورتان است. در این کتاب هیچ حیله و افرادی در کار نیست. این کتاب تنها حاوی حقایق است و این که چگونه موفقیت را کسب کنید. این کتاب شامل اصولی برای به دست آوردن موفقیت است. اثر مرکب عصاره‌ای است که جویندگان موفقیت نیاز دارند بدانند و به آن‌ها عمل کنند. پس از به دست آوردن مهارت در این موارد، موفقیت‌های خارق‌العاده‌ای کسب خواهند کرد. اما اگر منتظر یک داروی شفابخش هستید که شبیه به چوب جادوگر بـا یک دور زندگی‌تان را از این رو به آن رو کند، اصلا سراغ این کتاب نروید. بیایید با هم صادق باشیم! شما هرگز با یک هفته تمرین مثبت اندیشی و تلاشی که عدم اشتیاق آن را در اعماق وجودتان حس می‌کنید به موفقیت دست نخواهید یافت. درآمدهای میلیونی زندگی مخصوص به خود را نخواهید ساخت! اما باور این جملات نقطه شروع است. اگر تا اینجای قصه را می‌توئید بازی کنید برای شما یک پیشنهاد درنظر داریم. پیشـنهادی درست شبیه یک نوشیدنی گرم وقتی دست‌هایتان از شدت سرما بی حس شده است. پیشنهاد ما انجام تغییرات و روش‌هاییست که دارن هاردی در کتاب اثر مرکب برای شما نوشته است. این تغییرات به هیچوجه اطلاعات جدیدی نیست. بلکه تمام کارهایی است که شما می‌دانید و انجام نمی‌دهید. اگـر به دنبال یک برنامه عملی و نقشـه‌ای جامع و ملموس هسـتید اجازه دهید جملات این کتاب بر روی انتظارات شما تاثیر بگذارد و فرضیات قبلی شما را پاک کند. حس کنجکاوی‌تان را برانگیزد و به زندگی شما ارزش دهد.

تنها با داشتن اینترنت پرسرعت امکان پذیر نیست. شما هرگز نمی‌توانید با نشستن روی مبل و تکرار عادت‌های قبل و چوبدن قرص چربی‌سوز در طی یک ماه وزن کم کنید. هیچ کدام از چیزهایی که شـما به دنبال آنها هستید به صورت یک بسته در فروشگاه‌ها عرضه نمی‌شود. بیایید برای یک لحظه از تمام فضای اطراف خود جدا شـوید و بدون جنگ به این سوال جواب دهید: در کجای مسیر اهداف و زندگی‌تان ایستاده‌اید؟ موفقیت آسان نیسـت. هیچ کتابی بدون شما نمی‌تواند معنای عملی موفقیت را واقعیت ببخشد و هیچ رژیم غذایی بدون ارادهی صد در صدی شما نمی‌تواند باعث کم شدن وزن‌تان شود. صادقانه بگوییم، موفقیت اصلا راحت نیست. هیچ گاه در یک شب میلیاردر نخواهید شد و هرگز بدون شناخت و تمرین و آشنایی

خیز دوباره کرونا در کشور؛

زنـــگ هشدار به صـــدا در آمد

ویروس کرونا که در آخریـن روزهای بهمن۹۸، با خودنمایی در کشور باعث وحشت مردم شده بود، حالا با گذر از آن روزها، دوباره خیز برداشته تا مردم بدانند که این ویروس همچنان خطرناک است.

به گزارش پیام آشـنا به نقل از مهر، علی اکبر حق‌دوسـت- رئیس کمیته اپیدمیولوژی در ستاد مقابلـه با کرونا، در ارتباط با وضعیت فعلی ویروس کووید۱۹ در کشور، گفت: ذات این بیماری انتقال خیلی بالا است و این خصوصیت خودش را کماکان حفظ کرده است. وی با بیان این مطلب که چقدر از بیماران درگیر فرم شدیدتر ویروس می‌شوند مهم است، افزود: در حال حاضر ما هنوز میانگین متوسطی از فوت داریم، اما این طور نیست که فوتی‌ها مربوط به یک منطقه خاص باشند که در آن صورت نگرانی بیشتر می‌شد. حق دوست ادامه داد: میانگین سنی افرادی که فوت می‌کنند هم بالا است و این از ماهیت اپیدمی اسـت که از گروه‌هایی که در سطح جامعه هسـتند به گروه‌هایی که ایزوله هسـتند سرایت می‌کند. افراد مسـن و افرادی که خیلی خودشان را حفظ کردند و تماس ندانشـتند الآن اگر تماسی باشد مبتلا می‌شوند. همچنین درصدی از افرادی که فوت می‌کنند افرادی هسـتند که چند هفته در آی سی یو بسـتری بوده‌اند و به نوعی بیماری در آنها مزمن شده بود. وی در پاسخ به این سوال که چرا در روزهای اخیر شاهد افزایش موارد مراجعات به مراکز درمانی بوده ایم، گفت: ویروس در حال چرخش در جامعه اسـت و همچنان وجود دارد و نشان می‌دهد ویروس با زیرکی در همه جا با قابلیت سـرایت بالا وجود دارد. معاون وزیر بهداشـت تاکید کرد: عادی شدن رفتارها و سـست شدن اجرای پروتکل‌ها اجازه حضور بیشتر ویروس را می‌دهد. حق دوست با عنوان این مطلب کـه امکان ورود موج دوم ویروس وجود دارد، گفت: آمار ابتلاء به دلیل سست شدن اجرای پروتکل‌ها و عدم رعایت فاصله گذاری‌های اجتماعی، رو به افزایش اسـت که در صـورت عدم توجه به رعایت موارد بهداشتی، عوارض خطرناک و سـنگین کشنده دور از انتظار نیسـت. وی افزود: تمام عواملی که در جامعه تغییر کرده مثل تغییر رفتارها، استفاده از حمل و نقل عمومی و مترو، بازگشـایی اماکن و مراکز خرید در میزان افزایش ابتلاء تأثیر داشـته اسـت. ممکن است تا چند روز آینده شرایط سخت‌تر شود. بنابراین به مردم توصیه می‌شود کمتر بیرون بروند و از کسـبه نیز درخواست می‌شود پروتکل‌های بهداشتی را برای سلامت مردم و جلوگیری از ضرر و زیان بیشتر رعایت کنند. این اپیدمولوژیسـت گفت: ادامه آزادسازی‌ها باید با رعایت پروتکل‌های بهداشتی باشد. چرا که کرونا ویروس عجیبی اسـت و به گونه‌ای در حال بازی با مردم است. ما نباید ویروس کرونا را فراموش شده فرض کنیم. ویروس وجود دارد و باید خطر را در کنار خود لمس کنیم.

در همین حال، مسـعود مردانـی- فوق تخصص بیماری‌های عفونی، با اشاره به افزایش مورد جدید کرونا در کشـور، گفت: یکی از علـل افزایش آمار مبتلایان مراجعه بیشتر مردم و مبتلایان به مراکز درمانی در پی کمتر شـدن محدودیت‌ها و دوم به علت افزایش آزمایشگاه‌ها و انجام آزمایش‌های بیشتر است. وی با تاکید بر اینکه ویروس کرونا ضعیف نشده و بچه و جوان و پیر و زن و مرد همه می‌گیرند، گفت: کرونا هزار و یک چهره دارد و قدرت آلوده کنندگی آن کم نشـده و تغییر نکرده است و گرما هم هیچ تأثیری بر آن نداشته است. الان مشاهده می‌کنیم که هر کس از خوزسـتان می‌آید به کرونای تمام عیار مبتلاست. آن‌هایی که در تماس با ویروس و بیماری هسـتند اما نمی‌گیرند یکی از دلایلش ممکن است این باشد که آنتی بادی محافظت کننده داشته اند. مردانی ادامه داد: اوایل گمان می‌کردند این بیماری دسـتگاه تنفس فوقانی را درگیر می‌کند، اما الان مشخص شده که این بیماری التهاب عروقی است و در دیواره رگ‌های انسـان التهاب ایجاد می‌کند و در هر جای بدن مثل دسـتگاه گوارش با سیستم اعصاب مرکزی و... می‌تواند رخ دهد. البته بیشتر دستگاه تنفسی را درگیر می‌کند. این فوق تخصص بیماری‌های عفونی بر رعایت فاصله گذاری اجتماعی و شستن مکرر دسـت‌ها و زدن ماسک و پرهیز از سفر و مسافرت و همچنین شرکت نکردن در مراسم و اجتماعات مختلف، تاکید کرد و گفت: در هنگام حضـور در محل‌های عمومـی و اجتماعات بالای ۱۰ نفر، حتماً ماسک بزنید.

علـی رضا زالی- رئیس دانشـگاه علوم پزشـکی شهید بهشتی و فرمانده سـتاد مقابله با کرونا در کلانشهر تهران، با اشاره به کاهش ۱۰ درصدی آمار بهبودیافتگان کرونا در تهران ظرف شبانه روز گذشته، گفت: از مجموع مراجعان به بیمارستان‌ها ۴۷ درصد نیاز به خدمات بسـتری داشته اند. وی با تاکید بر رعایت پروتکل‌های بهداشتی، تصریح کرد: تسامح در مسیر رعایت دستورالعمل‌های بهداشتی، عواقب جبران ناپذیری به دنبال خواهد داشت.

به نظر می‌رسـد که زنگ «هشـدار» در برخی از اسـتان‌ها می‌تواند در سراسر کشور به صدا درآید اگر نخواهیم نسبت به رعایت پروتکل‌های بهداشتی، همچون دو ماه گذشته، جدی باشیم. حالا که شرایط بازگشایی مشاغل و کسب و کارها عادی شده است، فقط باید خودمان به فکر خودمان باشیم.

دریچه

٤ توصیه ساده برای داشتن قلبی سالم

بیماری‌های قلبی از علل اصلـی مرگ و میر بوده و عواملی از جمله فشـار خون بالا، کلسترول بالا و استعمال دخانیات احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی را افزایش می‌دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، بیماری قلبی و عروقی به هر گونه بیماری که دسـتگاه گردش خون را تحت تأثیر قرار دهد اشـاره دارد که شامل بی‌مارای‌های قلبی، بیماری‌های عروقی مغز و کلیه و بیماری‌های شریانی می‌شود.

با تغییر سبک زندگی به یک سبک سالم می‌شود از خطر بیماری‌های قلبی پیشگیری نمود. عوامل اساسی یک سبک زندگی سالم شامل رژیم غذایی مناسـب، ورزش روزانه، اجتناب از مصرف الکل، کنترل بیماری‌هایی از قبیل دیابت، فشارخون بالا و کلسترول و درخواست از خانواده برای کمک به شما در انجام تغییرات مهم است.

در ادامه چند توصیه برای داشـتن سبک زندگی سالم‌تر، محافظت از قلب و پیشگیری از بیماری‌های قلبـی و عروقی به تقـل از پایگاه اطلاع‌رسـانی "ایندیپندنس بلو کراس" آورده شده است:

۱) در مورد عوامل خطر خود با پزشـک‌تان صحبت کنید:

پزشک شما می‌تواند در درک خطرات و کارهایی که می‌تواند برای محافظت از قلب خود انجام دهید به شـما کمک کند. در صورت داشتن هر یک از عوامل خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی از جمله سوابق خانوادگی، استعمال دخانیات یا چاقی به پزشک خود اطلاع دهید.

۲) رژیم غذایی خود را اصلاح کنید:

رژیم غذایی متعادل به بهبود سلامت قلب و پمپاژ بهتر خون به سراسر بدن کمک می‌کند. غذاهای فراوری شده، نمک، شـکر و چربی‌های اشباع را در رژیـم خود کاهش داده و فیبر، امگا ۳، میوه‌ها، سبزیجات، انواع آجیل‌ها و دانه‌ها و غلات کامل را بیشتر مصرف کنید.

۳) فعالیت بدنی خود را افزایش دهید:

نشستن زیاد و نداشتن فعالیت بدنی منجر به اضافه وزن و چاقی و هم‌چنین افزایش فشار خون می‌شود. پزشکان حداقل دو ساعت و نیم فعالیت بدنی را در هفته برای بزرگسالان توصیه می‌کنند که می‌توان آن را به ۳۰ دقیقه در روز و برای پنج روز در هفته تقسیم کرد.

راه‌های زیادی برای فعالیت بدنی بیشتر در طول روز وجود دارد و یکی از سادەترین راه‌ها داشتن روزانه ۳۰ دقیقه پیاده‌روی سریع است. اما فراموش نکنید که داشتن هر گونه فعالیت بدنی در طول روز بهتر از بی‌حرکتی و نداشتن فعالیت است، پس هر گونه فعالیتی که برای شما راحت‌تر است از همان پیروی کنید

۴) به سلامت دندان‌های خود اهمیت بیشتری دهید:

به توصیه‌های دندانپزشـکان بیشتر اهمیت داده و نـخ دنـدان و مسـواک زدن را در روز فراموش نکنید. داشتن دهان و دندان‌های سالم به داشتن قلبی سـالم کمک می‌کند. تحقیقات نشان داده است که ممکن است بین سلامت دهان و دندان و بیماری‌های قلبی و عروقی ارتباط مهمی وجود داشته باشد.

باکتری‌هایی که باعث بیماری لثه می‌شوند ممکن اسـت از طریق جریان خون حرکت کرده و باعث التهاب و آسیب عروق خونی شوند. علاوه بر معاینات منظم دندانپزشکی، حداقل دو بار در روز مسواک زده و هر بار پس از غذا خوردن از نخ دندان استفاده کنید تا باکتری‌های موجود را از بین ببرید.

چیدمان

نکاتی برای دکوراسیون و چیدمان اتاق کودک

برای دکوراسیون و چیدمان اتاق کودک تان باید به یک سری نکات توجه کنیم. شاید بعضی وسایل و انتخاب های شما اصلا مناسب اتاق کودک تان نباشد. در ادامه شما را با تعدادی از این نکات آشنا می کنیم.

انتخاب کاغذ دیواری استاندارد

به گزارش پیام آشنا به نقل از بیتوته، بسیاری از رنگ های جدید و پرطرفدار انتخاب مناسـبی برای اتاق کودک نیست حتی اگر می خواهید اتاق را کاغذ دیواری کنید در انتخاب نوع آن دقت کنید زیرا کاغذ دیواری هایی در بازار وجود دارد که اسـتاندارد نیست و گرده های ریزی در فضا پخش می کند که برای ریه ی قرزند شما مضر است. همچنین زمان خرید به قابل شستشو و ضد حساسیت بودن رنگ آن ها توجه کنید.

رنگ های آرامش بخش اتاق کودک

برای دیوار ها رنگ های ملایم انتخاب کنید؛ زیرا بعضی از رنگ ها برای اتاق یک نوزاد یا حتی نوجوان مناسب نیست. رنگ هایی مانند لیمویی، سبز ملایم و آبی هم برای مادر و هم برای کودک آرامش بخش است. بهتر است از رنگ و کاغذهای طرح بچه گانه استفاده نکنید زیرا بچه ها از این طرح و رنگ ها زود خسته می شوند و باید آن ها را زودتر تعویض کنید. بهتر است روی یکی از دیوارهای اتاق کودکتان قومی قرار بدهید تا کودک شما به راحتی نقاشی هایش را روی آن بچسباند و از دیدن آن ها لذت ببرد. سـعی کنید اتاق کودک تان را زیاد شلوغ نکنید زیرا باعث آشفتگی اتاق می شود! و وسایلی استفاده کنید که کشو داشته باشد تا باقرار دادن وسایل داخل آن ها اتاق کودکتان مرتب تر و خلوت تر شود. اتاق کودکان باید نور گیر طبیعی داشته باشند. اتاق های تاریک را برای کودکانتان انتخاب نکنید! از پرده هایی با رنگ روشن و با الیاف طبیعی استفاده کنید. کودکان برای نقاشی کشیدن، انجام تکالیف و... به نوری مناسب احتیاج دارند. همچنین پنجره اتاق کودک باید نوری داشته باشد تا از ورود حشرات جلوگیری کند.

انتخاب تخت براساس قد، وزن و جثه

بهتر است قاصله تخت از سطح زمین نه خیلی زیاد و نه خیلی کم باشـد. یک تخت استاندارد با طرحی ساده همیشـه قابل استفاده است و هیچ وقت هم از مد نمی افتد! اگر قصد دارید تختی انتخاب کنید که کودکتان چند سال از آن استفاده کند، در انتخاب خود دقت بیشتری کنید. بهتر است تختی برای کودکتان انتخاب کنید که زیر آن قضای خالی یا کشویی وجود داشته باشد. تختی از جنس چوب یا MDF انتخاب مناسبی است. تخت های قرقره برای کودکان مناسب نیست و برای بزرگسالان هم تختی که لبه های تیزی دارد انتخاب نکنند. از تشـک تخت های مناسـب استفاده کنید، بهتر است از تشک هایی که خیلی سفت یا خیلی نرم هسـتند استفاده نکنید. سفتی تشک باید در حدی باشـد که بعد از خوابیدن روی آن به حالت قرم بندتان در بیاید.

مینیمال
هایی برای زندگی

مینیمال هایی برای زندگی
اکنون کجاست؟
چه میکند؟
کسی که فراموشش کرده‌ام

عباس کیارستمی

Instagram.com/Minimalha
Telegram.me/MinimalForLife

تازه های سلامت

ریزش شدید مو از علائم عفونت کرونا

متخصص پوست و مو گفت: عفونت کووید ۱۹ می تواند مانند دیگر بیماری ها تعدادی از موهای سـر را وارد فاز اسـتراحت کند و یک ریزش شدید به دنبال این بیماری برای فرد ایجاد کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، مجتبی امیری- متخصص پوست و مو با اشاره به آخرین تغییرات ویروس کووید ۱۹ در پاسخ به نگرانی مطرح شده مردم در سامانه ۴۰۳۰ ستاد اجرایی فرمان امام(ره) و وزارت بهداشت، گفت: ویروس کرونا بیماری است که بسیاری از وقایع آن هنوز مشخص نشده و با گذر زمان و با افزایش تعداد بیماران هر روز علائم بالینی آن تغییر می کند.

وی با بیان اینکه علائم کووید ۱۹ در حال تغییر اسـت، افزود: یکی از تغییرات این ویروس می تواند با علائم پوستی همراه باشد و به دلیل اینکه بیماران کرونایی داروهای مختلفی مصرف می کنند این علائم پوستی می تواند نشئی از عوارض دارو و همراهی بیماری ها با بیماری کووید ۱۹ باشد.

استاد دانشگاه علوم پزشکی ادامه داد: ممکن است فردی به علت داشتن بیماری پوستی ویروسی و همزمان شدن آن به ویروس کرونا، علائم مختلف پوستی در بدن وی ظاهر شود.

امیری با تاکید بر اینکه به تازگی در تعدادی از بیماران علائم جدید پوستی دیده شده است، تصریح کرد: در انگشتان پای تعدادی از بیماران علامتی به شکل سرماژدگی دیده شده و در تعدادی دیگر نیز ضایعات کهیری مشاهده شده است اما همچنان به نقطه ای نرسیده ایم که بگوییم این علائم مختص بیماران کرونایی است.

وی تاکید کرد: هنوز به طور دقیق نمی توانیم بگوییم که ظاهر شدن کهیر روی بدن و دیگر بیماری‌های پوستی از علائم اصلی کووید ۱۹ است.

این متخصص پوست و مو در ادامه در پاسخ به این سوال که چرا تعدادی از بیماران مبتلا شده به کووید ۱۹ دچار ریزش و خارش مو شده اند، گفت: اگرچه ریزش مو علت های بسیار زیادی دارد اما عفونت کووید ۱۹ هم می تواند مانند دیگر بیماری ها تعدادی از موهای سـر را وارد فاز اسـتراحت کند و یک ریزش شدید به دنبال این بیماری برای فرد ایجاد کند. این ویروس هم مانند دیگر بیماری ها می تواند با تاخیر ۲ تا ۳ ماهه مشکلاتی مانند ریزش مو را برای بیمار ایجاد کند.

امیری تاکید کرد: کووید ۱۹ می تواند ریزش مو که ثلوبه به فرم شدید بیماری است می تواند برای بیمار زودتر اتفاق بیافتد.

وی ادامه داد: معمولا موهایی که به دنبال بیماری های شـدید، ریزش پیدا می کنند بعد از یک دوره ۳ تا ۴ ماهه مجدد شـروع به رشد می کنند.

باجامعه همراه باشید

صفحه "جامعه" با رویکردی متفاوت از گذشته با مطالب متنوع در حوزه های جامعه‌شناسـی، 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 سـازنده خـود را با ما در میان بگذاریـد از مطالب صاحبان قلم در حـوزه های اجتماعی استقبال می شود.

شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸