گوناگون

کودکان بالای ۱۲ سال باید قوانین استفاده از ماسک را رعایت کنند

سازمان جهانی بهداشت (WHO) اعلام کرد کودکان بالای ۱۲ سال باید به همچون بزرگسالان قوانین مربوط به استفاده از ماسک را رعایت کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، سازمان جهانی بهداشت توصیه کرده است که کودکان بالای ۱۲ سال باید به منظور مهار همه‌گیری بیماری کووید۱۹ –همچون بزرگسالان قوانین مربوط به استفاده از ماسک را رعایت کنند.

سازمان جهانی بهداشت با همکاری صندوق کودکان ملل متحد (یونیسف)، دستورالعمل جدیدی را در مورد زمان مناسب استفاده از ماسک در کودکان به منظور پیشگیری از شیوع هر چه بیشتر کروناویروس منتشر کردند.

طبق گفته کارشناسان، دستورالعمل استفاده از ماسک در سنین مختلف متفاوت است؛ بنابراین سازمان جهانی بهداشت توصیه کرده است که کودکان ۱۲ ساله و بالاتر باید همچون بزرگسالان قوانین مربوط به استفاده از ماسک را به ویژه درصورتیکه امکان فاصله‌گذاری فیزیکی وجود ندارد، رعایت کنند.

به گفته کارشناسان در حال حاضر اطلاعات ناشناخته بسیاری در مورد میزان تاثیر کودکان در گسترش کروناویروس جدید وجود دارد.

به گزارش مدیکال اکسپرس، سازمان جهانی بهداشت همچنین اعلام کرده است که کودکان زیر پنج سال نباید از ماسک استفاده کنند.

احتمال انتقال ویروس کووید ۱۹ از طریق شیرمادر وجود ندارد

مطالعه اخیر محققان نشان می‌دهد انتقال بیماری کووید۱۹ از طریق شیر سینه محتمل نیست.

به گزارش پیام آشنا، در مطالعه اخیر، محققان دانشگاه کالیفرنیا، ۴ نمونه شیر سینه جمع آوری شده از ۱۸ زن آمریکایی مبتلا به سندروم حاد تنفسی ناشی از کرونا ویروس را بررسی کردند.

اگرچه در نمونه‌ها RNA ویروسی مثبت بود، اما آزمایش‌های بعدی نشان داد ویروس قادر به تکثیر نبوده و از این رو قادر به ایجاد عفونت در نوزاد تغذیه شده با شیرمادر نیست.

«کریستینا چمبرز» سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «یافته های ما نشان می‌دهد شیر سینه به خودی خود منبع عفونت برای نوزاد نیستند»

تغذیه نوزاد با شیر سینه از همان ابتدای تولد با کاهش ریسک سندروم مرگ ناگهانی نوزاد و چاق در کودکان و همچنین بهبود سلامت ایمنی و عملکردشان در تست‌های هوش مرتبط است.

در مادران هم شیردهی به نوزاد با کاهش ریسک سرطان‌های سینه و تخمدان، بیماری قلبی و عروقی و دیابت نوع۲ مرتبط است.

قرص ضدبارداری خطر بیماری آسم را در زنان کاهش می‌دهد

تحقیق جدید نشان می‌دهد قرص‌های ضدبارداری هورمونی می‌توانند مانعی در مقابل بیماری آسم ایجاد نمایند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، مطالعه بیش از نیم میلیون زن در بریتانیا نشان می‌دهد آنهایی که داروهای ضدبارداری هورمونی نظیر قرص یا چسب استفاده می‌کردند با ریسک کمتر ابتلا به بیماری آسم مواجه بودند.

هورمون‌های زنانه ارتباط عجیبی با بیماری آسم دارند. بیماری آسم در دوره کودکی در بین پسران شیوع بیشتری دارد اما بعد از سن بلوغ، ابتلا، زنان به این بیماری بیشتر بوده و حتی علائم شدیدتری را تجربه می‌کنند.

مطالعات نشان داده اند که هر رویداد هورمونی در چرخه باروری یک خانم نظیر بلوغ، عادت ماهیانه، بارداری و یائسگی، باعث ایجاد عوارض تشدید آسم در برخی از زنانی می‌شود که قبلاً آسم داشته اند.

«برانت نارو»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه گوتنبرگ سوئد، در این باره می‌گوید: «ما می‌دانیم که بیش از ۴۰ درصد زنانی که دچار بیماری آسم هستند در طول دوره یائسگی، با تشدید بیماری شأن مواجه هستند که بر نقش هورمون‌های جنسی تاکید دارد» هنوز عدت دقیق تأثیر قرص‌های ضدبارداری بر کاهش بیماری آسم در زنان مشخص نیست اما یک نظریه این است که هورمون‌ها در انتهایی که منجر به تنگ شدن مجاری هوا در بیماری مبتلا به آسم می‌شود نقش دارند.

در این مطالعه، بیش از ۵۰۰هزارزن ۱۶ تا ۴۵ساله از سال ۲۰۰۰ تا ۲۰۱۶ تحت نظر بودند. در طول این مدت حدود ۲۵هزارزن مبتلا به بیماری آسم شدند.

محققان با بررسی نتایج دریافتند زنانی که هر نوع داروی ضدبارداری استفاده می‌کردند ۳۰ درصد با کاهش خطر ابتلا به بیماری آسم مواجه بودند.

محققان بر انجام تحقیقات بیشتر در این زمینه تاکید دارند.

کشف گونه‌ای از ویروس کرونا که عفونت کمتری ایجاد می‌کند

محققان سنگاپوری موفق به کشف گونه جدیدی از ویروس کرونا شدند که عفونت کمتری ایجاد می‌کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، محققان انستیتوهای مختلف سنگاپور از جمله مرکز ملی بیماری های عفونی، دانشکده پزشکی Duke-NUS و آژانس علم، فناوری و تحقیق در این تحقیق متوجه شدند که بیماران کووید۱۹- که به گونه جدید ویروس SARS-CoV-۲ مبتلا شده اند علائم کلینیکی بهتری داشتند؛ بطوری که کاهش سطح آکسین خون در این افراد کمتر بود و همچنین عده کمتری از آنها نیازمند مراقبت در بخش ویژه بودند.

این مطالعه همچنین نشان داد بخش زیادی از ژنوم گونه ویروس جدید، حذف شده و در نتیجه واکنش ایمنی قدرتمندتری در بدن انسان ایجاد می کند.

«گاوین اسمیت» از دانشکده پزشکی Duke-NUS در این باره می گوید: این مطالعات شواهد متقاعد کننده‌ای فراهم می کند که تغییر ژنتیکی رخ داده در ویروس کرونا بر شدت بیماری در افراد تاثیر گذاشته است.

محققان گفتند: این یافته ها پیامدهایی برای ساخت واکسن و درمان کووید۱۹- دارد. این گونه از ویروس که احتمالاً از ایالت ووهان چین سرچشمه گرفته، در دست‌ان از عفونت ها رصد شد که بین زاویه تا مارس ۲۰۲۰ میلادی رخ داده بود.

یک جرعه کتاب

عادت‌های اتمی؛ یک راه ساده و اثبات‌شده برای ایجاد عادات خوب و شکستن عادات بد

نویسنده: جیمز کلیر
مترجم: هادی بهمنی
نشر نوین

پیام آشنا: جیمز کلیر در کتاب عادت‌های اتمی یک راه ساده و اثبات شده برای ایجاد عادات خوب و شکستن عادات بد معرفی کرده است. اساس این راهکار چنین است: تغییرات کوچک، نتایج قابل توجه دارند. کتاب عادت‌های اتمی را می‌توانید با ترجمه‌ای روان و خواندنی از هادی بهمنی، مطالعه کنید.

درباره کتاب عادت‌های اتمی

جیمز کلیر در کتاب عادت‌های اتمی به تاثیر تغییرات کوچک در زندگی پرداخته است. جرایی این تاثیرات را توضیح داده، گام‌های ساده‌ای برای ساختن عادات بهتر معرفی کرده و در نهایت راز ماندگاری نتایج مثبت حاصل از تغییرات کوچک در زندگی را برای خوانندگانش بیان کرده است. کتاب عادت‌های اتمی، با سبکی جالب و روان، به ما یاد می دهد که چگونه با شناخت عادت‌های کوچک و مدیریت این عادت‌ها، هر روز یک درصد بهتر شویم. هر روز یک درصد بهتر شدن، معادل سالی ۳۷ برابر بهتر شدن است. به قول جیمز کلیر، همین رفتارها و عادت‌های کوچک است که تعیین می کند ۵ سال بعد کجا هستیم و چقدر موفق شده‌ایم یا شکست خورده‌ایم!

درس‌هایی که از کتاب عادت‌های اتمی یاد می‌گیریم: سیستمی طراحی کنیم که هر روز ۱ درصد بهتر شویم. عادت های بد را بشکنیم و به عادت های خوب بچسبیم! از اشتباهاتی اجتناب کنیم که اغلب افراد، موقع تغییر عادات شان مرتکب می شوند. بر نیود انگیزه و اراده غلبه کنیم. هویت قوی تری را توسعه دهیم و به خودمان اعتقاد داشته باشیم. برای عادت های جدید وقت بگذاریم (حتی وقتی زندگی با ما سر ناسازگاری دارد). محیط مان را طوری طراحی کنیم که در آن موفقیت آسان تر باشد. تغییرات کوچک و ساده ای ایجاد کنیم که نتایج بزرگی به همراه دارند. و مهم تر از همه، چگونه این ایده ها را در زندگی واقعی مان به اجرا در آوریم.

نسخه‌نویسی الکترونیک به سود چه کسانی است؟

مدیرکل بیمه سلامت استان تهران با اشاره به مزایای اجرای طرح نسخه نویسی الکترونیک، آن را طرحی جامع دانست که به نفع پزشک، بیمار و بیمه‌هاست و گفت: فارغ از اینکه قانون یا بیمه‌ها چه می‌گویند، درمان و نسخه الکترونیک از دغدغه‌های مهم عصر امروز است که باید برای آن از تمام تکنولوژی‌های روز استفاده کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، دکتر محمد حسینی، داروردمانی را یکی از قوی ترین ابزارهای درمان بیماری‌ها معرفی کرد و گفت: از طرفی دیگر یکی از شایع ترین خطاهای پزشکی، خطاهای ناشی از نسخه نویسی کاغذی است. نسخه نویسی کاغذی به دلیل دست‌خط برخی پزشکان، باعث به خطر افتادن ایمنی بیمار و افزایش احتمال وقوع خطاهای پزشکی می شود. پیاده سازی سیستم نسخه نویسی الکترونیک می‌تواند مشکلات متعدد نسخه نویسی کاغذی را بهبود بخشد و باعث صرفه جویی و کاهش هزینه های مراقبت، کاهش اشتباهات نسخه نویسی، خطاهای دارویی، عوارض ناخواسته دارویی، بهبود دارو درمانی و ایمنی بیمار شود این مطلب یکی از بخش های مهم مربوط به اجرای طرح نسخه الکترونیک است وی افزود: نسخه الکترونیکی از یک طرف شامل نسخه نویسی و تجویز الکترونیکی و از طرف دیگر شامل نسخه پیچی الکترونیکی است. پس از تشخیص پزشک امکان ثبت دارو و اقدامات پاراکلینیکی فراهم شده که پس از ثبت آن توسط پزشک، اطلاعات مربوط به دارو، آزمایشات و تصویربرداری طبق سند لایحه وزارت بهداشت بعد از دریافت شناسه یکتا از بیمه سلامت (HID) برای سرویس مربوطه ارسال می‌شود. با ارسال اطلاعات مربوط به دارو و دریافت شناسه دارو، بیمار می‌تواند به داروخانه یا مراجعه به داروخانه با استفاده از کد ملی و یا اعلام شناسه دریافتی داروهای ثبت شده توسط پزشک دارو را از داروخانه دریافت کند. در خصوص درخواست‌های پاراکلینیک نیز فرد می‌تواند با مراجعه به مراکز ارائه‌دهنده خدمات (آزمایشگاه تصویر برداری) و ارائه کد ملی و یا شناسه دریافتی از سیستم خدمات مورد نظر را دریافت کند وی با تاکید بر اینکه بحث نسخه الکترونیک یکی از الزامات امروزه حوزه درمان است تصریح کرد: فارغ از اینکه قانون چه می‌گوید یا اینکه مسائل بیمه‌ای چه می‌گویند، موضوع درمان در عصر امروز باید بتواند از تکنولوژی‌های روز استفاده کند که یکی از این تکنولوژی‌ها، فناوری اطلاعات است برای اینکه بتوانیم در حوزه فناوری اطلاعات، اطلاعات بیماران را به صورت یکنواخت در اختیار داشته و از آن به صورت هوشمند استفاده کنیم، نیاز است که اطلاعات بیمار را در تمام مراجعاتش ثبت و ضبط کنیم و آن را بر اساس کدهایی که به آن تعلق می گیرد با زبان بین‌المللی کُدینگ جمع‌بندی کنیم تا پزشکان و سایر کارکنان حوزه بهداشت و درمان و سیاستگذاران بتوانند برای اقدامات درمانی، سیاستگذاری و... از آن استفاده کنند.

ذی‌نفعان نسخه الکترونیک چه کسانی هستند؟

حسینی در ادامه افزود: با این اقدام بیماران اولین سود را می‌برند، وقتی تمام اطلاعات بیماران وجود داشته باشد، پزشکان بهتر می‌توانند تصمیم بگیرند که سیر بیماری به چه صورت بوده و بیمار به چه درمان هایی بهتر جواب داده است، این درمان‌ها برای بیمار چه عوارضی داشته و در عین حال هزینه‌هایش چطور کنترل می‌شود. مدیرکل بیمه سلامت استان تهران، تاکید کرد: دومین ذی‌نفع این اقدام پزشکان هستند؛ زیرا در کوتاهترین زمان و با دیدی باز می‌توانند تصمیم بگیرند. به عنوان مثال اگر بیماری به دارویی حساسیت داشته باشد در سابق و لو ثبت شده و پزشک به سرعت می‌تواند تصمیمات درستی بگیرد و در عین حال تداخل دارویی و عوارض دارو‌ها بر روی بیماران را کنترل کند. در عین حال با استفاده از فناوری‌های اطلاعات در حوزه درمانی، بیمه‌ها و دولت نیز متنفع شده و می‌توانند تصمیمات بهتری اتخاذ کنند تا منابعشان را در حوزه‌هایی که بیشتر نیاز است متمرکز کنند. بنابراین ورود به این حوزه یک لزام و نیاز است. بر این اساس هم کشورها مباحث مختلفی را مطرح کرده‌اند. باید توجه کرد که برای اجرای اقداماتی مانند نسخه‌نویسی الکترونیک بیماران و جامعه پزشکی، دو سر طیف هستند که باید همکاری بالایی داشته باشند. وی با اشاره به اینکه در کنار این همکاری، قوانین و دستورالعمل‌ها مطرح می شوند، اظهار کرد: بنابراین هم بیماران باید بدانند که استفاده از این تکنولوژی به نفع آنها است و هم پزشک باید بداند که از این اقدام منتفع می‌شود. در کنار این هم قوانین کشورها تکمیل شده و زیرساخت‌هایی ایجاد می‌شود تا بتوانند کلاسی‌ها را جیران کنند. در قانون برنامه ششم توسعه صراحتا به بحث نسخه‌نویسی الکترونیک و پرونده الکترونیک سلامت بیماران اشاره شده است، با استفاده از بررسی‌های نهایی می‌توان به این نتیجه رسید که یکی از مراحل اجرایی طولانی در روند درمان نسخه نویسی بدون داشتن شرح حال اولیه و دائمی از بیماری‌های زمینه‌ای است. از این رو برای آنکه بتوان معضل قدیمی را برطرف کرد استفاده از شیوه‌هایی جدید و نوین است که در تمامی دنیا رواج دارد. نسخه‌نویسی الکترونیکی و قرار دادن نسخه‌ها در سیستم‌های کامپیوتری تأثیر زیادی در رفع نواقص دارد.

یکشنبه ها با دکتر واحدی

کارشناس تغذیه و رژیم درمانی در کرج

از واکنش بدن در برابر نوشابه چه می‌دانید!

سرانه مصرف نوشابه‌های گاز دار در ایران ۴۲لیتر است. با مقایسه این آمار با دیگر کشورهای جهان به این نتیجه می‌رسیم که ما درسرانه مصرف نوشابه‌های گازدار مقام اول را در جهان پیدا کرده‌ایم!

حالا برای اینکه بیشتر تعجب کنید دیر نیست بدانید که:

۱- میانگین مصرف نوشابه های گازدار در دنیا برای هر فرد ۱۰ لیتر است

۲- در ۲ سال اخیر مصرف نوشابه های گازدار در کشور نزدیک به ۱۵ درصد رشد داشته است.

۳- در ۳۰ سال اخیر مصرف شیر و لبنیات تنها حدود ۰/۱ درصد رشد کرده است. سرانه مصرف لبنیات در ایران کمتر از یک سوم استاندارد جهانی است.

وقتی نوشابه می‌نوشید:

۱۰ دقیقه بعد: ۱۰ قاشق چایخوری شکر وارد بدنتان می شود و می دانید چرا یا خوردن این حجم شکر دچار حالت تهوع نمی‌شوید؟ چون اسید فسفریک طعم آن را کمی می گیرد و شیرینی اش را خنثی می کند.

۲۰ دقیقه بعد: قند خونتان بالا می‌رود و منجر به ترشح ناگهانی انسولین می‌شود کبدتان شروع می کند به تبدیل قند به چربی تا قند خون بیشتر از این بالا نرود.

۴۰ دقیقه بعد: حالا دیگر جذب کافئین کامل شده مردمکهای چشمتان گشاد می‌شود فشار خونتان بالا می رود و در این حالت کبرنده‌های آدنوزین مغز بلوک می شوند تا از احساس خواب آلودگی جلو گیری کنند.

۴۵ دقیقه بعد: ترشح دوپامین افزایش می یابد و مراکز خاصی در مغز که حالت سرخوشی ایجاد می کنند تحریک می‌شوند.

۶۰ دقیقه بعد: اسید فسفریک موجود در نو شابه داخل روده کوچک به کلسیم‌نیزیم و روی می چسبد میزان یائی قند خون و شیرین کننده های مصنوعی دفع هر چه بیشتر کلسیم را از جلوی ادرار یا عث می شود.

مضرات نوشابه های رژیمی

در نوشابه های رژیمی به جای شکر از شیرین کننده های مصنوعی عمدتاً آسپارتام استفاده می شود که خود این ماده اشتها آور است و می تواند باعث سردرد و کاهش حافظه شود.

مصرف بیش از اندازه آسپارتام خالی از عارضه نیست. تومور مغزی، نقص عضو جنین بعضی از این عوارض هستند مصرف مداوم نوشابه به علت بالا بودن اسید فسفریک آن باعث پوکی استخوان و پوسیدگی دندانها می شود همچنین خوردن نوشابه باعث چاقی و افزایش وزن می شود.

نوشابه باعث تولید انسولین زیاد در بدن می گردد که فرد را یک قدم برای ابتلا به دیابت نزدیک تر می کند قند موجود در یک بطری نوشابه گازدار برابر ۷ تیسه شکلات است.

آدرس کانال تلگرام narin-clinic@
آدرس سایت کلینیک: www.vahedidiet.com

روزنه

بدترین عوارض بلندمدت کووید ۱۹

طی دوره پاندمی کرونا، تاکنون مشخص شده که کووید۱۹ می‌تواند اثراتی بر باقی عمر مبتلایان بگذارد. هم اکنون بیماران می‌گویند که حتی بعد از خروج ویروس از بدنشان، دچار علائم بلندمدت هستند

به گزارش پیام آشنا به نقل از تبیان، پزشکان هشدار داده‌اند که کووید۱۹ می‌تواند به قلب و ریه‌ها و کلیه‌ها آسیب زده و باعث شود این اندام‌های مهم، حتی مدت‌ها بعد از بهبودی، ضعیف شوند.

در مطالعه‌ای در نشریه‌ی Medical Virology، مبتلایان نجات یافته، علائم و اثرات بلندمدت کووید ۱۹- را مطرح کرده‌اند و محققان نیز تائید کرده‌اند که تیاز به برنامه‌هایی برای بعد از بهبودی از کووید ۱۹- وجود دارد. هر چند تازه هفت ماه از وجود ویروس جدید کرونا می گذرد و هنوز نمی‌دانیم و در بلندمدت چه اثرات منفی خواهد داشت؛ اما این مطالعه‌ی جدید، نشان می‌دهد که بیماران کووید ۱۹-، «کاملاً» به حالت ترمال گذشته‌ی خود برنمی‌گردند. در این مطلب به علائمی از کووید ۱۹- می‌پردازیم که می‌توانند ماه‌ها و یا حتی سال‌ها باتجات یافته‌گان از کرونا باقی بمانند.

احساس خستگی

احساس خستگی، عارضه‌ای است که در این مطالعه بیشتر از هر عارضه‌ی دیگری به آن اشاره شده است. محققان از ۱۰۰ بیمار نجات یافته از کووید۱۹ پرسش‌هایی کردند. در میان این ۱۰۰ نفر هم کسانی بودند که در ICU بستری شده بودند و هم کسانی حضور داشتند که جزو موارد خفیف این بیماری محسوب می‌شدند. دانشمندان دریافتند ۷۲ درصد از افرادی که در ICU بستری بوده‌اند و ۶۰درصد از کسانی که علائم خفیفی داشتند، بعد از بهبودی دچار احساس خستگی و کسالت بوده‌اند.

ناراحتی‌های روحی و روانی

تقریبا نیمی از گروه مورد تحقیق که در ICU بستری شده بودند و ۳۴ درصد از افرادی که جزو موارد خفیف‌تر کووید – ۱۹ بوده‌اند، علائم روحی و روانی را تجربه می‌کردند که شامل اختلال استرس پس از حادثه، بعد از بهبودی‌شان می‌شد. میان دو گروه مورد تحقیق، تفاوتی وجود داشت که البته خستگی می‌تواند علامتی از موارد فعال کووید۱۹ نیز باشد. اما بهبود یافته‌گان ویروس کرونا اغلب دچار سندرم خستگی مزمن می‌شوند.

تنگی‌نفس

پژوهش انجام شده می‌گوید «تنگی نفس جدید یا تنگی نفس تشدید شده» یک علامت قابل توجه در بهبود یافته‌گان حتی هفته‌ها بعد از بهبودی بوده است که در مورد ۶۵ درصد از بیماران بستری شده در ICU و ۴۲ درصد از موارد خفیف‌تر وجود داشته است. در میان افرادی که علامت تنگی نفس را بعد از بهبودی تجربه داشتند، ۶۶ و ۶۰درصد دارای سابقه‌ی بیماری تنفسی بوده‌اند. در میان گروهی که در ICU بستری شده بودند، آن‌هایی که در سنین ۶۰سال به بالا قرار داشتند دچار تنگی نفس بودند، اما این میزان در میان بیماران جوان‌تر، ۴۷ درصد بوده است. البته لازم به ذکر است که ۵۵درصد از افرادی که در ICU بستری شده و دچار تنگی نفس حتی بعد از بهبودی بوده‌اند، «چاق» نیز بوده‌اند.

تنگی نفس نیز ماند احساس خستگی، یکی از علامت‌های ویروس کرونای فعال است. در بیشتر موارد جدی این بیماری، بیماران برای کمک به تنفس نیاز به ونتیلاتور دارند. یکی از متخصصین پژوهشگران را متعجب نکرد زیرا علائم اختلال استرس پس از حادثه (PTSD)، از عوارض متداول سندرم پس از ICU است که فاکتورهای زیادی می‌توانند علت آن باشند؛ از جمله ترس از مُردن، درمان تهاجمی، درد، دلیریوم، ناتوانی در ارتباط برقرار کردن، ضعف، حرکت نکردن و مشکلات حسی و کمبود خواب. سن متوسط افرادی که دچار علائم اختلال استرس پس از حادثه بودند، ۵۹ بود و ۴۷ درصد از این افراد، قبل از ابتلا به کووید ۱۹، دچار هیچ بیماری یا عارضه‌ی روحی و روانی نبوده‌اند. در مطالعه‌ای جدید در ایتالیا، ۸۶ درصد از افرادی که چند ماه پیش دچار کووید ۱۹ شده و مورد سؤال و پرسش قرار گرفته بودند، علائم دست‌کم یک اختلال روحی روانی را نشان داده بودند و برخی از بهبود یافته‌گان از کرونا گزارش کردند که دچار ریزش موی ناشی از استرس شده‌اند.

کاهش کیفیت زندگی

در میان افراد مورد مطالعه، ۹درصد از گروهی که در ICU بستری شده بودند، گفتند که کیفیت زندگی‌شان افت کرده و همین مسئله را ۴۶ درصد از آن‌هایی که جزو موارد خفیف‌تر کووید۱۹ بودند نیز اعلام کردند. این مطالعه می‌گوید، معیارهای افت کیفیت زندگی شامل مشکلاتی در حرکت کردن، مراقبت‌های فردی، فعالیت‌های معمول، درد و ناراحتی، و علائم روحی و روانی می‌شود.

خلاصه اینکه سرپرست پژوهش انجام شده، دکتر Manjo Sivan از دانشگاه Leeds می‌گوید، شواهد موجود نشان می‌دهند دوره ریکاوری از کووید۱۹ برای عده‌ای از افراد ممکن است ماه‌ها طول بکشد و مهم و لازم است که بهبود یافته‌گان از ویروس کرونا رها نشده و به طور مکرر و طبق برنامه، چکاپ شوند. این تحقیق، نگرش مهمی در مورد نیاز بیماران ارائه داده و کمک می‌کند خدمات درمانی به بیماران دچار کووید۱۹، شکل بهتری به خود بگیرد و ارتقاء پیدا کند.

بیماری‌های ریوی در جان هاپکینز می‌گوید، شاید سه ماه تا یک سال و یا حتی بیشتر طول بکشد تا عملکرد ریه فرد به سطح پیش از ابتلا به کووید – ۱۹ برگردد. او تا ماندن سایر محققان پیش‌بینی می‌کند بهبود یافته‌گان از کووید۱۹ بعد از پایان پاندمی کرونا، نیاز به مراقبت‌های سلامتی جدیدی خواهند داشت که شامل پیگیری و چکاپ‌هایی از جهت عملکرد ارگان‌های مهم بدن می‌شود.

در میان این ۱۰۰ نفر هم کسانی بودند که در ICU بستری شده بودند و هم کسانی حضور داشتند که جزو موارد خفیف بود. این بیماری محسوب می‌شدند. دانشمندان دریافتند ۷۲ درصد از افرادی که در ICU بستری بوده‌اند و ۶۰درصد از کسانی که علائم خفیفی داشتند، بعد از بهبودی دچار احساس خستگی و کسالت بوده‌اند.

ناراحتی‌های روحی و روانی

تقریبا نیمی از گروه مورد تحقیق که در ICU بستری شده بودند و ۳۴ درصد از افرادی که جزو موارد خفیف‌تر کووید – ۱۹ بوده‌اند، علائم روحی و روانی را تجربه می‌کردند که شامل اختلال استرس پس از حادثه، بعد از بهبودی‌شان می‌شد. میان دو گروه مورد تحقیق، تفاوتی وجود داشت که البته

مینیمال
هایی برای زندگی

مینیمال هایی برای زندگی
این چه رازی است که انچه را می خواهیم به یاد اوریم، فراموش می کنیم
و چیزی را که می خواهیم فراموش کنیم، دائما به یاد می اوریم!
- کوریمک مک کارتی
Instagram.com/minimalha
Telegram.me/Minimalforlife

تازه های سلامت

جدیدترین علائم کرونا؛ از سکسکه تا دردهای مبهم شکمی

فوق تخصص گوارش گفت: شاهدیم که ویروس کرونا همه ارگان‌ها را گرفتار می‌کند و می‌تواند منجر به اثرگذاری در سیستم مغزی و دستگاه گوارش شود و علاوه بر ایجاد دردهای مبهم شکمی باعث بروز سکسکه شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از فارس، سید محمود اسحاق حسینی- فوق تخصص گوارش درخصوص بیماری‌های گوارشی شایع تابستان اظهار داشت: بیماری‌های گوارشی متاسفانه در سال‌های اخیر رو به افزایش بوده و در حال حاضر از هر ایرانی یک نفر به کبد چرب مبتلا است و از هر چهار نفر یک نفر مبتلا به رفلاکس معده است. همچنین بیماری‌های التهابی روده رو به افزایش است، در فصل گرما تیز شاهد افزایش مسمومیت‌ها و بیماری‌های منتقله از طریق آب هستیم.

وی خاطرنشان نشان کرد: در حال حاضر با شیوع بیماری کرونا مواجه هستیم و این ویروس روزبه‌روز چهره خود را تغییر می‌دهد. استفنده‌ماه شاهد علائم تنفسی این بیماری بودیم ولی حالا می‌بینیم که بیماران کرونا با دردهای شکمی و اسهال به ما مراجعه می‌کنند. در فصل تابستان باید بیشتر به بیماری کرونا توجه داشته باشیم و در صورت مشاهده علائم به پزشک مراجعه کنیم.

اسحاق حسینی با بیان اینکه باید توجه داشته باشیم که هر علائم و نشانه بیماری گوارشی به معنای کرونا نیست اظهار داشت: بیماری‌های گوارشی خود را با علائمی مانند اسهال آبکی و تب نشان می دهد این علائم می‌تواند نشانه سایر بیماریهای ویروسی نیز باشد.

متخصص گوارش با بیان اینکه اسهال نقش بسزایی در کاهش آب بدن دارد گفت: این بیماری می‌تواند منجر به تغییرات پتاسیمی و دفع مواد معدنی و املاح بدن شود. رعایت بهداشت فردی و اجتماعی شستوشوی دست می تواند از بروز بیماری‌های گوارشی پیشگیری کند.

اسحاق حسینی تصریح کرد: بیماری‌های باکتریایی معده نیز می‌تواند منجر به ورم معده و زخم شود که مهم‌ترین نکته در پیشگیری از این نوع بیماری‌ها نیز رعایت بهداشت عمومی و فردی است.

وی تاکید کرد: خانواده هایی که سابقه بیماری‌های باکتریایی معده را دارند باید بیشتر مراقبت کنند زیرا این بیماری می‌تواند زود گسترش پیدا کند و متاسفانه شاهدیم که ویروس کرونا همه ارگان‌ها را گرفتار می‌کند و می‌تواند منجر به اثرگذاری در سیستم مغزی و دستگاه گوارش شود و علاوه بر ایجاد دردهای مبهم شکمی باعث بروز سکسکه شود.

باجامعه همراه باشید

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