info@payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز

پیام آشنا

شماره ۳۰۰۳
یکشنبه / ۱۷ بهمن / ۱۴۰۰
۴ / رجب / ۱۴۴۲
06 / February / 2022

صاحب امتیاز: موسسه هنگامان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری
نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کانون کارشناسان، رسمی دادگستری
تلفن: ۲۲۵۳۲۳۲۸-۲۲۵۳۲۳۲۳-۰۲۶ فکس ۲۲۵۵۲۳۲۸
فکس اینترنتی پیام آشنا: ۰۲۱-۸۹۷۶۶۷۲۹
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۴۶
چاپ: کارگر

خطبه

امروز با حافظ

رونق عهد شباب است دگر بستان را
می‌رسد مژده گل بلبل خوش الحان را
ای صبا گر به جوانان چمن باز رسی
خدمت ما برسان سرو و گل و ریحان را

خواندنی

ای که انکار کنی عالم درویشان را
تو ندانی که چه سودا و سر است ایشان را

سعدی

اذان روز

اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۵:۳۶	۰۷:۰۱	۱۲:۲۰	۱۷:۳۹	۱۷:۵۸

برگه

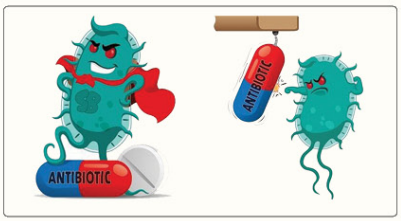
تغییردهندگان اثرگذار در جهان کسانی هستند که برخلاف جریان شنا می‌کنند.

والترنیس

گزارش روز

تأثیر همه‌گیری کروناویروس بر افزایش مرگ‌ومیر ناشی از مقاومت به آنتی بیوتیک‌ها

پیش از همه‌گیری کروناویروس، مقاومت آنتی بیوتیکی با سالانه حدود ۷۵۰۰۰۰ قربانی، یکی از عوامل شایع مرگ و میر در جهان بود با شیوع ویروس کرونا از سال ۲۰۱۹ این میزان به بیش از ۱.۲ میلیون نفر در دنیا افزایش یافت.



به گزارش پیام آشنا، مطالعات نشان می دهد که طی همه گیری کرونا دو عامل مهم در افزایش مقاومت افراد به آنتی بیوتیک‌ها نقش داشتند: مقاومت آنتی بیوتیکی با افزایش مصرف آنتی بیوتیک افزایش می یابد زیرا میکروب‌هایی که در معرض آنتی بیوتیک ها قرار می‌گیرند، تحت فشار طبیعی جهش یافته و تبدیل به سویه های مقاوم می شوند. از سال ۲۰۱۹ و با گسترش بیماری کووید۱۹- استفاده از آنتی بیوتیک در سراسر جهان به شدت افزایش یافت. در همین راستا، آمارها نشان می دهد که ۷۰ تا ۹۷ درصد از بیمارانی که بدلیل ابتلابه کووید۱۹- در بیمارستان ها بستری شدند، تحت درمان آنتی‌بیوتیکی قرار گرفته و همچنان نیز قرار می گیرند. این آمارها از این جهت قابل توجه هستند زیرا آنتی بیوتیک ها نمی توانند کروناویروس را از بین ببرند به عبارت بهتر، آنتی بیوتیک ها قابلیت کشتن ویروس ها را ندارند و برای از بین بردن عفونت هایی با منشا باکتری‌ها و قارچ‌ها ساخته شده اند. بررسی های دقیق نشان داده که کمتر از ۱۰ درصد افرادی که به علت ابتلابه کووید۱۹- در بیمارستان ها بستری می شوند به عفونت ثانویه توسط باکتری ها مبتلا گشته و نیاز به مصرف آنتی بیوتیک های نظیر آزیترومایسین دارند این درحالی است که بیش از ۹۰ درصد موارد پزشکان اقدام به تجویز آنتی بیوتیک می کنند. متاسفانه تجویز نامناسب این داروها سبب افزایش باکتری های مقاوم به آنتی بیوتیک و افزایش آمار جهانی مرگ و میر بوسیله این باکتری ها در سراسر جهان گشته است.

یکی دیگر از عواملی که در دوران پاندمی کرونا سبب افزایش مقاومت آنتی بیوتیکی و مرگ و میر ناشی از آن شده است، استفاده مدام و نامناسب از ترکیبات ضدعفونی کننده است. مطالعات اخیر نشان داده که استفاده مداوم از ضدعفونی کننده های حاوی الکل ۷۰ درصد، بنزآلکونیوم کلراید و پراکسید هیدروژن که بطور گسترده ای در سراسر جهان جهت ضدعفونی دست و سطوح مورد استفاده قرار می گیرند، سبب شده که باکتری ها برای زنده ماندن در مقابل ترکیبات ضدعفونی کننده جهش هایی پیدا کنند که آنها را علاوه بر ترکیبات ضدعفونی کننده مقاوم می کند بلکه سبب مقاومت آنها به آنتی بیوتیک ها نیز می شود.

سازمان بهداشت جهانی (WHO) اعلام کرده که بعد از چین و آمریکا کشورهای توسعه یافته بیشترین آمار تجویز نامناسب آنتی بیوتیک در دوران کرونا و همچنین استفاده بی رویه و ناآگاهانه از محصولات ضدعفونی کننده را دارند.

نویسنده: محمداحمدپورکیمیابابا

مکث

از افت تحصیلی تا پرخاشگری، مشکلات آموزش مجازی

با ادامه روند شیوع کرونا در کشور و عدم بازگشایی کامل مدارس، آموزش مجازی همچنان پیشتاز است؛ آموزشی که نمی‌تواند جایگزین مطلوبی برای آموزش حضوری باشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، با شیوع ویروس کرونا و اعمال محدودیت‌های سراسری، مدارس و دانشگاه‌ها نیز به اجبار تعطیل شدند. با گذشت زمان و درک این موضوع که ویروس کرونا به سادگی پایان نخواهد یافت؛ نظام آموزشی کشور تلاش کرد به آموزش غیرحضوری روی آورد. توسعه اینترنت، گسترش فضای دیجیتال و دسترسی مطلوب به تجهیزات الکترونیکی مناسب همچون گوشی‌های موبایل و لپ‌تاپ موجب شد آموزش غیرحضوری به عنوان یک پدیده اجتماعی مختص به کرونا گسترش یابد. آموزش غیرحضوری اگر چه به عنوان یک راه حل کوتاه مدت کارساز بود؛ در طولانی مدت معایب خود را نشان داد. مشکلات سخت افزاری و نرم‌افزاری در آموزش غیرحضوری، ضعف در آموزش مجازی و افت تحصیلی ناشی از آن از مهمترین دلایل ضعف آموزش غیرحضوری بود. علاوه بر این‌ها پرخاشگری و وجود رفتار ناسازگارانه از جمله مواردی بود که در رفتار کودکان متأثر از آموزش مجازی دیده شده بود. محققان دانشگاه هاروارد در یک مطالعه با پرسش از ۴۰۵ نفر از والدین دانش آموزان به نتایجی مهمی دست یافتند؛ از جمله این نتایج می‌توان به افزایش موارد پرخاشگری در رفتار، ناسازگاری در برخورد با والدین و انجام ندادن تکالیف درسی اشاره کرد. والدین حاضر در این تحقیقات اعلام کردند کودکانشان در مقایسه با زمانی که به مدرسه می‌رفتند، بیشتر رفتارهای ناخوسته را از خود نشان می‌دهند و رفتار عمومی آنها در کل بدتر شده است.

بهترین آموزش، آموزش حضوری است

حسین خنیفر- رئیس دانشگاه فرهنگیان، بهترین آموزش را آموزش حضوری دانست و گفت: دنیای مجازی نمی‌تواند بدیلی برای آموزش حضوری باشد. به عقیده تمامی سازمان‌های ملی و بین المللی آموزشی، آخرین مکانی که در هر بحران باید تعطیل شود، مدرسه است و اولین مکان هم که باید بعد از رفع کامل یا رفع موقتی محدودیت‌ها مجدداً آغاز به کار کند مدرسه و دانشگاه است. خنیفر در تشریح این موضوع که آموزش‌های مجازی تا چه میزان ممکن است آسیب‌زا باشند؛ افزود: مادر عصر منابع انسانی هستیم. این منابع انسانی اگر از طریق فضای مجازی به شکل ناقص آموزش ببینند، نمی‌توانند آیندگان را به خوبی تربیت کنند. با بررسی آمارهای موجود در وزارت آموزش و پرورش و مقایسه ارزشیابی دانش‌آموزان در سال جاری با سال‌های پیش از شیوع کرونا می‌توان به راحتی به اثر ناکافی آموزش مجازی در تحصیل دانش‌آموزان رسید.

صادق ستاری فرد- معاون تربیت بدنی و سلامت وزارت آموزش و پرورش، در ۳۰ دی ماه سال جاری و در ارتباط زنده با شبکه خبر سیما گفت: شرایط آموزش غیر حضوری دانش آموزان، باعث افت تحصیلی ۵۰ تا ۶۰ درصدی بچه‌ها شده است. این وضعیت به ویژه در مقطع ابتدایی بیشتر مشهود است. علت ضعف عمده آموزش مجازی در مقطع ابتدایی عدم آموزش حضوری حروف الفبا و عدم یادگیری عملی مداد دست گرفتن و نوشتاز فارسی است. کودک در سال اول و دوم ابتدایی لازم است در آموزش حضوری و در کنار معلم نحوه نوشتن حروف الفبا را فرابگیرد و همراه با معلم بنویسد. از این جهت آموزش از راه دور بیشترین ضربه را به دانش آموزان سال اول و دوم ابتدایی زده است.

رضوان حکیم زاده- معاون آموزش ابتدایی وزارت آموزش و پرورش، در خصوص لزوم توجه به جبران افت و ضعف دانش آموزان گفت: تمرکز اصلی بر مهارت نوشتن دانش‌آموزان است. از سخنان این معاون وزارت آموزش و پرورش هم می‌توان دریافت ادامه روند آموزش غیرحضوری و جدی نگرفتن لزوم بازگشایی صدرصدی مدارس تا چه اندازه می‌تواند بر وضع سواد و خواندن و نوشتن کودکان امروز اثر منفی بگذارد.

از سوی دیگر علی باقرزاده- مسئول سامانه شاد، در پاسخ به این سوال که دانش آموزان کدام مقطع تحصیلی بیشتر از شاد استفاده می‌کنند؛ گفت: بیشترین استفاده از شبکه شاد توسط دانش آموزان مقطع متوسطه است و دانش آموزان ابتدایی استفاده کمتری از شاد دارند. در مجموع به نظر می‌رسد اگر چه شبکه شاد و آموزش مجازی توانسته است برای دانش آموزان مقطع متوسطه تا حدودی جایگزین آموزش حضوری باشد؛ در مقطع ابتدایی و مخصوصاً برای دانش آموزان اول و دوم ابتدایی به هیچ عنوان جایگزین مطلوبی نیست و ادامه محدودیت‌ها بر بازگشایی صد در صدی مدارس ممکن است به آسیب جدی در سواد دانش آموزان منجر شود.

اشاره

آیا همه ظروف بسته‌بندی قابل استفاده دوباره‌اند؟

اغلب مصرف‌کنندگان از ظروفی که بتوانند از آنها استفاده مجدد داشته باشند، استقبال می‌کنند اما آیا همه ظروف بسته‌بندی قابلیت استفاده مجدد دارند؟

به گزارش پیام آشنا به نقل از جام جم، «بسته‌بندی مواد غذایی یکی از جنبه‌های رو به پیشرفت در صنعت غذا محسوب می‌شود و روزبه‌روز شاهد فروش انواع جدیدی از ظروف و مواد بسته‌بندی در بازار هستیم. اغلب مصرف‌کنندگان از ظروفی که بتوانند از آنها استفاده مجدد داشته باشند استقبال می‌کنند اما آیا همه ظروف بسته‌بندی قابلیت استفاده مجدد دارند؟

بطری‌های شیشه‌ای

در کل بطری‌ها و جارهای شیشه‌ای از ایمن‌ترین وسایل بسته‌بندی محسوب می‌شوند که هیچ‌گونه مهاجرت مواد شیمیایی از بسته‌بندی داخل مواد غذایی وجود ندارد و شما می‌توانید با اطمینان خاطر ظروف شیشه مورد استفاده در بسته‌بندی خیارشور، زیتون، مربا، عسل و ـ را پس از شستوشو و اطمینان از باقی نماندن مواد غذایی در آنها مجددا استفاده کنید. تنها نکته‌ای که باید به آن دقت کنید در ظرف است؛ به خصوص اگر می‌خواهید برای کنسروکردن مواد غذایی از آن استفاده کنید باید مطمئن شوید به‌خوبی بسته‌شده و زنگ نزده است.

ظروف فلزی

ظروف فلزی دوتکه (بدنه و در) یا سه‌تکه (بدنه، در و ته قوطی) به طور معمول برای بسته‌بندی مواد غذایی و به‌خصوص غذاهای کنسروشده و آماده مصرف مورد استفاده قرار می‌گیرند. سطح داخلی این قوطی‌ها که در تماس با مواد غذایی است با یک لایه اکسید قلع و یک‌لایه لاک پوشش داده شده بنابراین بهتر است در صورتی که قصد استفاده مجدد از این ظروف را دارید، ترجیحا برای مصرف غذایی استفاده نکنید زیرا شستوشوی متناوب آنها سبب ایجاد خراش و در نتیجه مهاجرت احتمالی از لایه قلع داخل مواد غذایی می‌شود.

ظروف پلاستیکی

این ظروف امروزه پرکاربردترین مواد بسته‌بندی برای مواد غذایی محسوب می‌شوند. گر چه بسیاری از این ظروف به‌خصوص اگر سالم باقی مانده باشند، برای استفاده مجدد مناسب به نظر می‌رسند اما قبل از استفاده مجدد ظروف پلاستیکی مهم‌ترین مسأله چک‌کردن نوع ظرف است که معمولا در کف تمام قوطی‌ها حک می‌شود یا با شماره مشخص می‌شود.

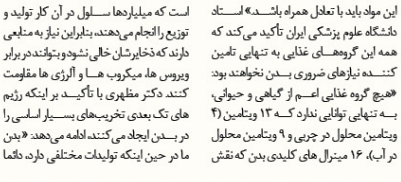
ظروفی که عدد یک یا حروف PET روی آنها نوشته شده را شاید دیده باشید این پلاستیک‌ها بیشتر برای بطری‌های آب و نوشیدنی‌ها، آبمیوه و روغن مورد استفاده قرار می‌گیرند. این بطری‌ها را پس از مصرف به‌خوبی بشویید و استفاده کنید اما باید به چند نکته توجه کنید. این بطری‌ها به هیچ وجه نباید در معرض حرارت قرار بگیرند و پس از آن باید دور انداخته شوند زیرا باعث تغییر طعم و بوی مواد غذایی می‌شوند؛ بنابراین هرگز این ظروف را در ماکروویو یا ماشین ظرفشویی قرار ندهید. عدد دو یا HDPE LDPE را مثلا روی بطری‌های شیر عدد چهار یا پنج یا PP را روی قوطی‌های ماست شاید دیده باشید. این ظروف برای استفاده مجدد ایمن هستند و تا زمانی که این قوطی‌ها یا کیسه‌ها سالم هستند و از نظر فیزیکی آسیب ندیده‌اند می‌توانید از آنها مجددا استفاده کنید و در صورتی که کیسه‌ها در تماس با مواد غذایی خام قرار گرفتند (مثل گوشت، مرغ و ماهی، میوه و سبزیجات) بهتر است آنها را دور بیندازید زیرا با شستوشو نمی‌توانید مطمئن شوید آلودگی‌های آنها از بین رفته است.

عدد سه یا PVC و عدد شش یا PS روی برخی لیوان‌ها یا سینی‌های مورد استفاده در بسته‌بندی گوشت نشانگر این است که این ظروف برای استفاده مجدد مناسب نیستند و احتمال مهاجرت ترکیبات خطرناک (نظیر دی‌اکسین‌ها) داخل مواد غذایی وجود دارد.»

قابل توجه

عوارض رژیم تک‌بعدی جبران ناپذیر است

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران با اشاره به اینکه رژیم های تک بُعدی برای بدن مخرب هستند می گوید عوارض این نوع تغذیه را برای سلامتی فرد جبران ناپذیر است.



به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، جوانی رخساره و صورت، تثبیت سلامتی و رفع بیماری‌ها و مانندگاری اثراتی که تحت تأثیر رژیم درمانی به وجود می‌آید سه اصلی هستند که در رژیم‌های سالم غذایی به آن‌ها می‌رسیم. اما چندی است که تبلیغات گسترده‌ای برای رژیم‌های غیر اصولی تک بعدی با تکیه بر مصرف صرفا پروتئین‌ها و برخی از انواع محدود سبزیجات می‌شود که این سه اصل طلایی در نتیجه آنها دیده نمی‌شود. با دکتر مظهری عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران در این باره عوارض جبران ناپذیر این رژیم های ناسالم غذایی گفتگو کردیم.

کاهش وزن ناپایدار

«یک باور غلط از طرف تولیدکنندگان مکملهای کمک کننده به چربی سوزی در جوامع بشری و نه تنها در ایران، روح داده شده این است که رژیمی خوب است که در زمان کوتاهی فرد متقاضی را لاغر کند. در حالی که این نوع لاغری خودش نیز ناپایدار و کوتاه مدت خواهد بود» دکتر مظهری با بیان این مطالب به آثار مخرب برخی از این رژیم ها اشاره می‌کند: «دو سوم بدن ما را آب تشکیل می‌دهد که ما با تمهیداتی می‌توانیم آب درون بافتی و درون سلولی را تخلیه کنیم، که اگر چه سایز و وزن بدن کاهش میابد اما اثرات تخریبی بسیار گسترده‌ای را ایجاد می‌کند. مثلا پیری برگشت‌ناپذیر چهره، تحلیل عضلات و تهی شدن استخوان ها از مینرال ها بخشی از این نوع تخریب ها هستند.»

هیچ گروه غذایی به تنهایی کامل نیست

از نظر متخصصان هر رژیمی که سریعا منجر به کاهش وزن شود و تک بعدی باشد، برخلاف سه اصل طلایی تغذیه است. دکتر مظهری در این باره می گوید:« تغذیه باید متناسب با سن، جنس و وضعیت فیزیولوژیکی آن زمان فرد باشد. حتی باید به جزئیاتی مانند تامین ریز مغذی‌ها و درشت مغذی های تامین کننده انرژی در رژیم ها توجه داشت و مصرف روزانه این مواد باید با تعادل همراه باشد.» استاد دانشگاه علوم پزشکی ایران تأکید می کند که همه این گروه‌های غذایی به تنهایی تامین کننده نیازهای ضروری بدن نخواهند بود: «هیچ گروه غذایی اعم از گیاهی و حیوانی، به تنهایی توانایی ندارد که ۱۳ ویتامین (۴ ویتامین محلول در چربی و ۹ ویتامین محلول در آب)، ۱۶ مینرال های کلیدی بدن که نقش ساختاری و هدایت کننده صدها آنزیم و مثال آنزیم را برعهده دارد، ۲۰ اسید آمینه ضروری و غیرضروری و هزاران آنتی اکسیدان برای خنثی کردن رادیکال های آزاد که در محیط های آلوده و همچنین فیبرهای محلول و نامحلول که عملکرد دستگاه گوارشی را تنظیم می کنند، تأمین کند. پس بنابراین افرادی که رژیم های تک بعدی را دنبال می کنند بدانند که در حال صدمه زدن به سلامتی خود هستند.»

تخریب جبران ناپذیر با رژیم‌های تک بعدی!

بدن انسان مانند یک کارخانه بزرگ صنعتی است که میلیاردها سلول در آن کار تولید و توزیع را انجام می‌دهند، بنابراین نیاز به منابعی دارند که ذخایرشان خالی نشود و بتوانند در برابر ویروس ها میکروب ها و آلرژی ها مقاومت کنند. دکتر مظهری با تأکید بر اینکه رژیم های تک بعدی تخریب‌های بسیار اساسی را در بدن ایجاد می کنند، ادامه می‌دهد: «بدن ما در حین اینکه تولیدات مختلفی دارد، دائما در حالت رشد و ترمیم است، بنابراین تمام این عوامل را باید با تغذیه درست بدن انجام دهد. در رژیم های تک بعدی شاید فرد سریعا لاغر شود، اما چون محیط بدن ما باید تقریبا قلیایی باشد، وقتی محیط سیستم بدن تغییر کند، سیستم ایمنی به فعالیت می افتد تا آن مواد غذایی که به طور کامل نسوخته اند و محیط را اسیدی کرده‌اند را خنثی کند و همین فرآیند آثار منفی مشهودی را در ظاهر و حتی خلق و خوی فرد ایجاد می کند.

از تخریب پوست و مو تا کاهش امید به زندگی

با دنبال کردن رژیم های تک بعدی بدن تان را در یک وضعیت قرمز قرار می‌دهید: «پس از شروع این نوع رژیم ها تا مدتی کاهش وزن ادامه می‌یابد اما خیلی زود وزن متوقف شده و فعالیت های زیستی و حیات بخش ما به کار می‌افتند و ما را دچار ولع خوردن می کنند. این عمل بارها و بارها تکرار می‌شود و دائما وزن بالا و پایین می‌آید. در هر بالا و پایین رفتن تمام تعادل و تناسب عملکردهای بدنی ما زیر سوال می‌رود»

استاد دانشگاه علوم پزشکی ایران می گوید: «رژیم های تک بعدی منجر به کاهش لیبیدو و تعداد اسپرم شده و همچنین بر طروات پوست، مو، ترمیم زخم ها و ترومها، روند رشد، امید به زندگی و سایر اعضای داخلی بدن اثر منفی و تخریبی می گذارند. بنابراین داشتن زندگی سالم در گرو تغذیه متعادل، متناسب و متنوع و یک سبک زندگی همراه با ورزش و تحرک لازم و همچنین مصرف به اندازه دسته‌های مختلف مواد غذایی است.»

کمپین یک قطره آب
A DROP OF WATER
آبیاری، همیشه هم برای گیاهان خوب نیست!
● اغلب بنظر می‌رسد که هرچه بیشتر به گیاه آب دهیم بهتر است. اما، آب زیادی می‌تواند باعث سستی ریشه، خرابی برگ‌ها و رشد آفت‌ها در آن شود. آبیاری درست، نه تنها باعث صرفه جویی در آب است بلکه به رشد بهتر گیاهان کمک می‌کند. ● در ساعت آبیاری، وزش باد و حرارت خورشید در کمترین حد است. در نتیجه تبخیر سطحی به حداقل می‌رسد. همچنین آب در این زمان بیشترین فشار را دارد.
صبح ۸ تا ۱۰ | ساعت آبیاری | شب ۱۶ تا ۱۸
برای رشد بهتر گیاهان و حصول خروجی آب، فاصلهٔ سنج باران‌ها و حتی باغچهٔ کوچک خانهٔ خود را در ساعت آبیاری آبیاری کنید.
adropofwater.ir
@adropofwatercampaign

رسانه چه خبر

ایمنی ۱۰۰ درصدی در برابر اومیکرون با ۴ دوز واکسن پاستوکووک

مهر: رئیس انستیتو پاستور ایران گفت: تزریق ۴ دوز واکسن پاستوکووک، ایمنی ۱۰۰ درصدی در برابر سویه اومیکرون ایجاد می کند. علیرضا بیگلری در برنامه تاویزیونی افزود: تزریق ۳ دوز واکسن پاستوکووک در بزرگسالان، بالای ۹۰ درصد ایمنی در برابر سویه اومیکرون ایجاد می کند. وی گفت: با تزریق دوز چهارم واکسن پاستوکووک، ایمنی در برابر سویه اومیکرون به ۱۰۰ درصد می‌رسد. بیگلری ادامه داد: واکسن پاستوکووک در سویه بتا در کشور کوبا و در سویه دلتا در ایران، ۹۴ درصد ایمنی‌زایی ایجاد می کند. رئیس انستیتو پاستور ایران افزود: ظرفیت تولید ۵ میلیون دوز واکسن پاستوکووک در ماه وجود دارد.

وزوز گوش از علائم ابتلا به کووید۱۹ است

هلث لاین: به گفته محققان، برخی از افراد پس از ابتلا به کووید۱۹ علائم وزوز گوش (زنگ در گوش) را گزارش می کنند. وزوز گوش تشخیص صدا در زمانی است که هیچ صدای خارجی واقعی وجود ندارد. اغلب به عنوان "زنگ در گوش" توضیح داده می‌شود. طبق یک مطالعه در طول پاندمی، گزارش‌های وزوز گوش، به‌ویژه در افراد مبتلا به کووید۱۹ افزایش یافته است. وزوز گوش مداوم و ثابت زمانی که با تمرکز، شنوایی خوب و خلق و خوی فرد تداخل داشته باشد، می‌تواند بر کیفیت کلی زندگی تأثیر بگذارد. جولی پروتسن- عضو هیئت مدیره انجمن وزوز گوش آمریکا در این باره می‌گوید: بیمارانی که از نظر بالینی وزوز گوش شدیدی دارند، در یک چرخه معیوب گیر می کنند که در آن سیستم عصبی سمپاتیک و پارا سمپاتیک آنها از تعادل خارج شده و ممکن است منجر به اضطراب، افسردگی و کمبود خواب شود. حال نتایج یک مطالعه نشان داده است که تقریباً ۱۵ درصد از افراد مبتلا به کووید ۱۹ گزارش کرده‌اند که اغلب در اوایل دوره عفونت خود به وزوز گوش مبتلا هستند. پروتسن گفت: تقریباً همه ویروس‌ها باعث واکنش التهابی به سلول‌های میزبان می‌شوند که می‌تواند به چندین سیستم بدن آسیب برساند. وی در ادامه افزود: ممکن است کووید ۱۹ نیز تغییراتی را در گوش داخلی، عصب شنوایی یا قشر شنوایی در مغز ایجاد کند که منجر به وزوز گوش شود. اگر وزوز گوش موقتی باشد و ادامه پیدا نکند، بعید است که کووید۱۹ باعث آسیب دائمی به این ساختارها شود. پروتسن می گوید: با این حال، تا زمانی که نتوان برای درک بهتر همه اینها تحقیقات بیشتری انجام داد، دشوار است که بدانیم آیا ارتباط واقعی بین این دو وجود دارد یا خیر، و اگر ارتباطی وجود داشته باشد چه چیزی ممکن است باعث آن شود.

چه عواملی باعث طولانی شدن علائم کرونا می‌شوند؟

پایگاه خبری رویترز: پس از گذشت ماه‌ها از شیوع ویروس کرونا، بزرگترین سوالی که در حال حاضر مطرح است، دلایل اصلی طولانی شدن علائم کووید پس از بهبودی است. برخی از بیماران بهبودیافته ماه‌ها پس از بهبود علائمی مانند خستگی، مه مغزی و از دست دادن حس چشایی و بویایی را گزارش می کنند. این جنبه آزار دهنده از پاندمی در هاله‌ای از ابهام است و کارشناسان بهداشت در تلاش برای پاسخ به این سوال هستند که چرا برخی از بیماران بلافاصله پس از عفونت بهبود می‌یابند در حالی که برخی دیگر ماه‌ها با علائم ماندگار مبارزه می کنند. محققان استرالیایی با بررسی بیش از ۲۰۰ بیمار توانستند برخی عوامل موثر در طولانی شدن علائم کرونا را شناسایی کنند.

آیا برخی افراد بیشتر از دیگران مستعد ابتلا به "کووید طولانی" هستند؟

نمی‌توان با قطعیت به این سوال پاسخ داد. طبق تعریف مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های آمریکا، کووید طولانی به صورت علایم جدید، تکرار شونده یا مداوم چهار هفته یا بیشتر پس از عفونت و پس از بهبود علائم اولیه تعریف می‌شود و برخی از رایج‌ترین علائم آن شامل خستگی، سرفه و از دست دادن حس چشایی و بویایی هستند. مطالعات نشان می‌دهد حتی مبتلایان به کووید خفیف نیز ممکن است کووید طولانی را تجربه کنند.

چه عواملی خطر ابتلا به کووید طولانی را افزایش می‌دهند؟

بر اساس مطالعات چهار عامل اصلی وجود دارد که ممکن است خطر ابتلا به کووید طولانی را افزایش دهد. این عوامل عبارتند از:

-ابتلا به دیابت نوع دو

-سطح SARS-CoVr RNA در خون

-فعال شدن مجدد ویروس اپشتین بار (EBV) شناسایی شده در خون (ویروسی که معمولا در اکثر افراد غیر فعال باقی می‌ماند).

-وجود اتوآنتی‌بادی‌ها (آنتی‌بادی‌هایی که به اشتباه به بافت حمله می کنند)

از طرفی محققان بر این باورند سابقه بیماری تنفسی و تعداد گلبول‌های قرمز بالا نیز می‌تواند با علائم کووید طولانی مرتبط باشد. بر اساس مطالعات مبتلایان به بیماری های خودایمنی و افرادی که داروهای سرکوب‌کننده ایمنی مصرف می کنند، نیز ممکن است مستعد کووید طولانی باشند. با این حال هیچ پزشکی نمی‌تواند حدس بزند که کدام بیمار علائم طولانی مدت را تجربه خواهد کرد.