دلیل خستگی و تنگی نفس دائمی بهبود یافتگان از کرونا

گروه تغذیه و سلامت – دانشمندان اعلام کردند دو علامت خستگی و تنگی نفس به طور گسترده در بهبود یافتگان از کووید ۱۹ دیده می‌شود.

با گذشت ماه‌ها از شیوع ویروس کرونا در جهان و ناتوانی دولت‌ها در مهار آن، نگرانی‌ها درباره آینده این همه گیری افزایش یافته است. تنها راهکاری که در حال حاضر دولت‌ها به آن متوسل شده اند شناسایی علائم بیماری و آگاه سازی مردم نسبت به آن است. از آنجا که هنوز راه درمانی قطعی برای کووید ۱۹ یافت نشده است، متخصصان می گویند پیشگیری شاید بتواند از شدت شیوع این ویروس در جامعه بکاهد. تب، سرفه‌های خشک و مداوم، خستگی و بی حالی، از دست دادن حس بویایی و چشایی، بثورات پوستی و اسهال از رایج‌ترین علائم ابتلا به کووید ۱۹ است.

دانشمندان می گویند کمبود سطح اکسیژن خون یکی از علائم و نشانه‌های هشدار آمیز در میان بیماران کرونایی است. در این حالت فرد باید تحت نظر پزشک در بیمارستان بستری و از دستگاه تنفس مصنوعی استفاده کند. با این حال، شواهد نشان داده است حتی در افراد بهبود یافته نیز تنگی نفس و کاهش سطح اکسیژن خون دیده می‌شود.

تحقیقات دانشمندان ایتالیایی نشان داده است تنگی نفس در حال تبدیل شدن به یکی از عوارض بلند مدت کرونا می‌شود.

شواهد نشان می‌دهد بیماران کرونایی پیش از بازگشت به زندگی معمولی، برای هفته‌ها به دستگاه تنفس مصنوعی نیاز دارند.

در کنار تنگی نفس، خستگی و بی حالی یکی از رایج‌ترین علائمی است که بهبودیافتگان از ویروس کرونا برای مدت‌ها از آن رنج می‌برند. دانشمندان می گویند حتی در کسانی که به کرونای ملایم مبتلا شده اند نیز خستگی و بی حالی به طور گسترده پس از بهبودی مشاهده می‌شود.

با این حال سوالی که دانشمندان مطرح می‌کنند این است که چرا خستگی و تنگی نفس در بهبود یافتگان از کرونا به طور گسترده دیده می‌شود؟

دانشمندان می گویند به واقع نمی‌توان هیچ دلیل قطعی برای وقوع همزمان این دو علائم در بیماران کرونایی تشریح کرد. مدت زمان زیادی از همه گیری کووید ۱۹ در جهان نمی‌گذرد، از همین رو ابعاد زیادی از رفتار ویروس همچنان ناشناخته است. با این حال، ما می‌دانیم که ویروس کرونا می‌تواند به صورت بلند مدت به سیستم تنفسی انسان شامل ریه‌ها و قفسه سینه حمله کند. این اتفاق به طور همزمان با تضعیف سیستم ایمنی بدن رخ می‌دهد.

کووید ۱۹ می‌تواند به راحتی به سلول‌های دیواره ریه حمله کرده و باعث نابودی آن‌ها شود. این اتفاق حتی می‌تواند ریه‌ها را زخم کند. در نتیجه فرد دچار مشکلات تنفسی شده و احتمال آسیب پذیریش در برابر عوامل بیماری زا بالا می‌رود. تحقیقات دانشمندان نشان داده است حتی در افرادی که به طور کامل دوره ریکاوری را طی کرده اند عوارض بلند مدت کرونا در ریه می‌تواند منجر به عواقب وحشتناک و جدی مانند "فیبروز ریه" شود.

فیبروز ریه به ضخیم و سفت شدن بافت شش‌ها اطلاق می‌شود که همین امر منجر به از بین رفتن عملکرد طبیعی ریه‌ها می‌شود. هر چه فیبروز ریه حادتر و شدیدتر باشد، بیمار از تنگی نفس شدیدتری رنج خواهد برد، زیرا عبور اکسیژن در جریان خون سخت و دشوار می‌شود. در این حالت فرد دچار عوارضی مانند تنگی نفس، سرفه‌های خشک، خستگی، درد عضلانی و مفاصل خواهد شد.

دانشمندان می گویند علائم فیبروز ریه می‌تواند منجر به برهم خوردن روند تنفس عادی فرد و کاهش محسوس سطح اکسیژن خون شود. متخصصان تاکید دارند بیمارانی که دچار این حالت شده اند باید به طور کوتاه مدت از دستگاه تنفس مصنوعی استفاده کنند تا روند تنفس آن‌ها به حالت عادی گذشته بازگردد.

تحقیقات نشان داده است تنگی نفس و خستگی یکی از دلایل رایجی است که بهبودیافتگان از کرونا فارغ از شدت بیماری نمی‌توانند به زندگی عادی گذشته خود بازگردند. برای برخی افراد شدت تکثیر ویروس بخصوص در روزهای نخست بیماری در این مسئله تاثیرگذار است. تکثیر ویروس کرونا می‌تواند منجر به پیر شدن سلول‌ها و نیز کاهش روند ریکاوری بدن شود. همچنین التهابی که کووید ۱۹ در بدن ایجاد می‌کند حتی ماه‌ها پس از بهبودی نیز می‌تواند برای فرد ایجاد مشکل کند. دانشمندان نگران هستند تغییر سطح اکسیژن بدن منجر به علائم شدیدی مانند کاهش اکسیژن خون و نفس نفس زدن فرد شود.

بهبودیافتگان از کرونا چه اقداماتی را باید انجام دهند؟

متخصصان توصیه می‌کنند افراد در زمان همه گیری ویروس کرونا اقدام به تمرین نفس کشیدن صحیح کنند. برای مثال تمرین آسانا (Asana) و داشتن رژیم غذایی سالم می‌تواند در تقویت سیستم تنفسی تاثیرگذار باشد. در روزهای نخست بهبودی از کرونا بهتر است از انجام ورزش سنگین و تحرک زیاد که می‌تواند شما را خسته کند، اجتناب کنید. بسیار مهم است که بتوانید خود را به شرایط پیش از بیماری بازگردانید، اما نباید با عجله کردن شرایط را برای خود سخت کنید.

باید این نکته را به یاد داشته باشید که بدن بهبود یافتگان از کووید ۱۹ به استراحت نیاز مبرم و حیاتی دارد. از خود مراقبت کنید و رژیم غذایی غنی داشته باشید. تحقیقات نشان می‌دهد بسیاری از مواد غذایی مانند میوه ها، سبزیجات، چربی‌های مفید و مواد پروتئینی می‌توانند با کاهش التهاب در بدن، افزایش عملکرد سیستم ایمنی، ارتقای سلامتی و رساندن انرژی مورد نیاز به بدن باعث بهبود روند ریکاوری پس از بیماری کرونا شود.

سبزیجات دارای برگ‌های سبز مانند کلم پیچ، اسفناج و خانواده سبزی خوردن سرشار از مواد مغذی و ضدالتهاب هستند. مصرف این مواد غذایی می‌تواند باعث بهتر شدن عملکرد سیستم ایمنی بدن شده و فرآیند ترمیم زخم را بهبود ببخشد.

مصرف پروتئین را در این دوره نباید فراموش کرد. مرکز توانبخشی بیماران آمریکا اعلام کرده است انسان‌ها در فرآیند ریکاوری پس از بیماری نیازمند ۵/۱ تا ۲ گرم پروتئین به ازای هر یک کیلوگرم از وزن بدن خود هستند. برای مثال یک فرد که ۶۸ کیلوگرم وزن دارد در فرآیند ریکاوری نیازمند ۱۰۵ تا ۱۳۵ گرم پروتئین است. یک تخم مرغ ۵۰ گرمی می‌تواند معادل ۶ گرم نیاز بدن به پروتئین روزانه را تامین کند. مصرف تخم مرغ کامل (شامل زرده و سفیده) سرشار از ویتامین A و B ۱۲، روی، آهن و سلنیوم است که همگی نقش مهمی در سیستم ایمنی بدن دارند.

متخصصان تاکید دارند توجه به دوره پساکرونایی در بهبودیافتگان به اندازه دوره بیماری اهمیت دارد. اولویت نخست بهبودیافتگان نداشتن عجله برای بازگشت به زندگی پیشین و نیز پیروی کردن از توصیه‌های پزشکی در طول دوره ریکاوری است.

دانستنی‌هایی درباره هوس‌های غذایی

■ **خواب بیش از حد کم یا بی کیفیت می تواند در سطوح هورمون های مسئول تنظیم گرسنگی، سیری و چرخه های خواب-بیداری اختلال ایجاد کرده و احتمال مواجهه با هوس های غذایی شدید، به ویژه هنگام شب را افزایش دهد.**

گروه تغذیه و سلامت – هوس های غذایی بسیار رایج هستند. نادیده گرفتن آنها دشوار است و به طور معمول از طریق تمایل شدید یا فوری به مصرف نوع خاصی از خوراکی آشکار می شوند، اگرچه خوراکی مورد نظر از فردی به فرد دیگر متفاوت خواهد بود. هوس های غذایی می توانند به واسطه عوامل مختلفی – چه جسمانی و چه روانی – شکل بگیرند. در برخی موارد، آنها ممکن است نشانه ای از یک بیماری زمینه ای باشند و نباید نادیده گرفته شوند.

دلایل احتمالی هوس های غذایی

هوس های غذایی می توانند به واسطه عوامل مختلفی شکل بگیرند که به طور معمول به دو دسته اصلی جسمانی و روانی تقسیم شود.

دلایل جسمانی

بی تعادلی های لپتین و گرلین. بی تعادلی در سطوح این هورمون ها که مسئول سیری و گرسنگی هستند ممکن است موجب بروز هوس های غذایی در برخی افراد شود.

بارداری: تغییرات هورمونی طی دوران بارداری ممکن است بر گیرنده های بویایی و چشایی انسان تاثیرگذار بوده و این موجب تجربه هوس های غذایی شدیدتر شود.

کمبود خواب: خواب بیش از حد کم یا بی کیفیت می تواند در سطوح هورمون های مسئول تنظیم گرسنگی، سیری و چرخه های خواب-بیداری اختلال ایجاد کرده و احتمال مواجهه با هوس های غذایی شدید، به ویژه هنگام شب را افزایش دهد.

رژیم غذایی محروم از مواد مغذی: برخی مواد مغذی مانند پروتئین و فیبر می توانند به احساس سیری کمک کنند. یک رژیم غذایی با محتوای کم از این مواد مغذی ممکن است موجب احساس گرسنگی یا تجربه هوس های غذایی شود، حتی اگر به میزان کافی کالری مصرف کرده باشید.

هیدراتاسیون ضعیف: مصرف ناکافی مایعات می تواند احساس گرسنگی یا هوس های غذایی را در برخی افراد تشدید کند.

جمعیت باکتری روده بزرگ: برخی شواهد نشان می دهند که نوع باکتری های موجود در روده بزرگ ممکن است بر تکرر و نوع هوس های غذایی که فرد تجربه می کند، تاثیرگذار باشد. با این وجود، به پژوهش های بیشتر برای تایید این پیوند نیاز است.

فعالیت بدنی: افزایش سطح فعالیت بدن حتی اگر از طریق پیاده‌روی باشد، ممکن است به کاهش هوس های غذایی کمک کند. به همین ترتیب، تحرک کم ممکن است دلیلی برای تجربه هوس های غذایی بیشتر باشد.

غذاهای بسیار فرآوری شده. برخی شواهد نشان می دهند که غذاهای بسیار فرآوری شده سرشار از چربی و شکر افزوده ممکن است موجب علائم شبیه به اعتیاد شده و احتمال تجربه هوس های غذایی را افزایش دهند.

تکرر مصرف غذاهایی که هوس می کنید. مصرف کمتر غذایی که هوس می کنید ممکن است در کاهش تجربه هوس مصرف این غذای خاص موثر باشد.

دلایل روانی

استرس: استرس می تواند سطوح هورمون کورتیزول را در بدن افزایش دهد. سطوح بالای کورتیزول ممکن است با گرسنگی، هوس های غذایی و احتمال بیشتر رفتارهای استرسی یا پرخوری مرتبط باشد.

شخصیت فرد: برخی شواهد نشان می دهند احتمال تجربه هوس های غذایی در افرادی که از روی انگیزه آنی کاری را انجام می دهند، ممکن است بیشتر باشد.

زمینه غذاخوردن: مغز شما می تواند مصرف یک غذای خاص را به زمینه ای خاص پیوند دهد. به عنوان مثال، پاپ کورن و فیلم.

وضع روانی فرد: خلق و خوهای خاص ممکن است محرکی برای هوس های غذایی باشند. به عنوان مثال، خلق و خوی منفی به نظر می رسد هوس خوردن غذاهایی که سریع و راحت آماده می شوند و به طور معمول حاوی ترکیبات مضر هستند را افزایش می دهد.

آیا هوس های غذایی نشانه ای از کمبود مواد مغذی هستند؟

این باور عمومی وجود دارد که هوس های غذایی نشانه ای از کمبود مواد مغذی خاص در بدن هستند. در بیشتر موارد، این نظریه فعلا به چند دلیل از پشتیبانی علمی برخوردار نیست.

به عنوان مثال، هوس غذاهای شور در برخی موارد به واسطه کمبود سدیم شکل می گیرد. با این وجود، بیشتر افرادی که با هوس مصرف غذاهای شور مواجه می شوند با کمبود این ماده مغذی مواجه نیستند.

افزون بر این، بر اساس نظریه کمبود مواد مغذی، انتظار می رود که بیشتر هوس های غذایی برای خوراکی های سرشار از مواد مغذی و کمتر فرآوری شده مانند میوه ها، سبزیجات، غلات کامل یا حبوبات شکل بگیرند.

اما در واقعیت، بیشتر هوس های غذایی به سمت غذاهایی با ارزش غذایی کم مانند خوراکی های فرآوری شده سرشار از چربی، شکر یا نمک تمایل دارند.

افزون بر این، پژوهش ها نشان می دهند که مردان و زنان به طور معمول هوس های غذایی متفاوتی دارند. به عنوان مثال، زنان احتمال بیشتری هوس خوردن خوراکی هایی با طعم شیرین داشته باشند، در شرایطی که احتمال تجربه هوس غذاهای خوش عطر و طعم برای مردان بیشتر است.

اما شواهد اندکی وجود دارند که نشان می دهند زنان با کمبود مواد مغذی که احتمال بیشتری دارد در غذاهای شیرین وجود داشته باشند یا مردان با کمبود مواد مغذی که در غذاهای خوش عطر و طعم وجود دارند، مواجه باشند.

در نهایت، پژوهش ها نشان می دهند که هر چه یک خوراکی خاص را کمتر بخورید، احتمال کمتری وجود دارد که با هوس خوردن آن مواجه شوید.

شرایط در مورد هوس مصرف اقلام غیرغذایی چگونه است؟

اگرچه هوس های غذایی بعید است که نشانه ای از کمبود مواد مغذی باشند، هوس مصرف اقلام غیرغذایی ممکن است این گونه باشد.

یک نمونه در این زمینه اختلال پیکا است که می تواند موجب هوس مصرف اقلام غیرغذایی مانند خاک، مواد شوینده و یخ در افراد شود.

پیکا بیشتر در کودکان و زنان باردار رخ می دهد و دلیل دقیق بروز آن هنوز مشخص نشده است.

با این وجود، مطالعات نشان داده اند که افراد مبتلا به پیکا اغلب با کمبود آهن، کلسیم، یا روی مواجه هستند.

هوس مصرف اقلام غیرغذایی اغلب با مصرف مکمل ها برای تامین مواد مغذی مورد نیاز برطرف می شود. البته تمام موارد پیکا ممکن است با مصرف مکمل ها برطرف نشوند. از این رو، به پژوهش های بیشتر برای تعیین نقش دقیق کمبود مواد مغذی در این زمینه نیاز است.

نان سبوس‌دار را دریابید

گروه تغذیه و سلامت – یک متخصص تغذیه گفت: باید حداقل ۵۰ درصد از نان و غلات مصرفی روزانه خود را سبوس‌دار انتخاب کنیم.

فریبا کوهدانی استاد دانشکده علوم تغذیه و رژیم شناسی دانشگاه علوم پزشکی تهران و متخصص تغذیه درباره اهمیت نان در سفره غذایی خانوارها اظهار کرد: نان یکی از اقلام اصلی مصرفی خانوارهای ایرانی است، نان و برنج غذای اساسی ما را تشکیل می‌دهند. افراد باید حداقل ۵۰ درصد از نان و غلات مصرفی خود را سبوس‌دار انتخاب کنند.

او درباره فواید سبوس بیان کرد: سبوس در پیشگیری از بروز بیماری‌هایی همچون اختلالات قلبی و عروقی، انواع سرطان‌ها، دیابت، چاقی و مشکلات گوارشی مانند یبوست نقش دارد. مصرف سبوس به کاهش وزن و تنظیم چربی و فشار خون هم کمک می‌کند.

این استاد دانشکده علوم تغذیه و رژیم‌شناسی دانشگاه علوم پزشکی تهران افزود: یکی از معیارهای کیفیت نان‌ها این است که در تهیه آن‌ها از آرد کامل استفاده شده باشد. آرد کامل، آردی است که کم سبوس گیری شده باشد. غلاتی مانند گندم از ۲ پوسته سخت و نرم تشکیل شده‌اند که پوسته سخت حاوی مقادیر بالایی از مواد سلولزی است و پوسته نرمی که روی غلات را می‌پوشاند سرشار از مواد مغذی مختلف مانند انواع ویتامین‌های گروه B، آهن، منیزیم، کلسیم و فسفر است، بنابراین با سبوس گیری آرد، بخش عمده مواد مغذی آن از دست می‌رود.

کوهدانی تاکید کرد: به دلیل اینکه در مرحله سبوس گیری آرد، بخشی از ویتامین‌ها و املاح آن از دست می‌رود، برخی کشورها از آردهای غنی‌سازی شده در تهیه نان استفاده می‌کنند که در کشور ما غنی‌سازی آردها از نظر آهن و اسید فولیک انجام می‌شود.

او تصریح کرد: نانوایان باید در مرحله فرآوری آرد، میزان سبوس گیری از آن را به حداقل برسانند. پوسته سخت غلات، حاوی فیبرهای نامحلول است. سبوسی که در هنگام پختن نان در نانوایی‌ها به آرد اضافه می‌شود، حاوی مقادیر زیادی مواد سلولزی است.

این استاد دانشکده علوم تغذیه و رژیم شناسی دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت: اسید فیتیک موجود در سبوس از جذب املاح معدنی گندم مانند آهن و کلسیم جلوگیری می‌کند، اما وقتی که از آرد کامل در تهیه نان استفاده و این آرد در مرحله پختن نان تخمیر می‌شود، در طول این فرآیند اسید فیتیک به حالت محلول در می‌آید، بنابراین اثر مخربی که بر جذب املاح معدنی گندم دارد، کاهش پیدا می‌کند.

کوهدانی از احتمال آلودگی سبوس‌ها در شرایط نگهداری بد آن‌ها خبر داد و گفت: سبوس حاوی املاح ۲ ظرفیتی (فلزات سنگین) است که از جمله این فلزها می‌توان به سرب، کادمیوم و جیوه اشاره کرد که در مرحله فرآوری آرد، میزان این فلزات کاهش پیدا می‌کند، نانوایان بهتر است که در تهیه نان از آردهای با درصد سبوس گیری کم استفاده و از افزودن سبوس به آرد هنگام پخت نان خودداری کنند، بنابراین مسئولانی که تهیه و توزیع آرد نانوایی‌ها نقش دارند، باید به این موضوع توجه کنند.

ایرانیان، منابع کافی فیبر را استفاده نمی‌کنند

او بیان کرد: درصد بالایی از ایرانیان منابع کافی فیبر را استفاده نمی‌کنند که از جمله این منابع می‌توان، انواع سبزی‌ها، میوه‌ها، حبوبات و غلات کامل را نام برد همچنین دانه‌های کامل جو، گندم، بلغور، نان‌های تهیه شده از آردهای کامل و پاپ کورن (ذرت بو داده تهیه شده با مقادیر کم روغن و نمک) از دیگر گزینه‌های غذایی سرشار از فیبر هستند.

این استاد دانشکده علوم تغذیه و رژیم شناسی افزود: افرادی که به هر علتی از منابع کافی فیبر بی‌بهره هستند باید از فیبرهای استاندارد، تایید شده وزارت بهداشت و با بسته‌بندی مناسب استفاده کنند.

کوهدانی رعایت اعتدال در مصرف فیبرهای استاندارد موجود در بازار را ضروری دانست و یادآوری کرد: استفاده زیاد از این فیبرها در بروز مشکلات گوارشی مانند اسهال و کاهش جذب املاح و برخی مواد مغذی موثر است.

اگر دیابت دارید اینگونه مراقب سلامت پاهای خود باشید

گروه تغذیه و سلامت – مراقبت از پاها موضوع مهمی در بین بیماران مبتلا به دیابت است. می‌توانیم از آسیب‌هایی که ممکن است به پاها برسد جلوگیری می‌کنید. اگر دیابت دارید باید مراقب رژیم غذایی و قند خون خود باشید.

دیابت می‌تواند بر تمام ارگان‌های بدن اثر گذارد. یکی از حساس‌ترین ارگان‌هایی که این بیماری بر آن اثر مستقیم می‌گذارد پا است.

علت اثرگذاری دیابت بر پا

مشکلات پا یکی از رایج‌ترین مشکلاتی است که دیابت درست می‌کند. دیابت بر اعصاب و گردش خون در ارگان پا اثر منفی می‌گذارد و آن را مریض می‌کند. پا اولین ارگانی است که دیابت کنترل نشده بر آن اثر می‌گذارد.

نوروپاتی چیست؟

عصب شناسان می‌گویند: «تا ۵۰ درصد از افراد مبتلا به دیابت دچار نوروپاتی محیطی می‌شوند». دکتر پروتی می‌گوید: «نوروپاتی وضعیتی است که در آن آسیب عصبی رخ می‌دهد زیرا سطح قند خون بیش از حد بالا است». قند خون کنترل نشده، موجب اختلال در فرستادن سیگنال‌های عصبی می‌شود. از هر ۳ بیمار دیابتی ۱ نفر دچار نوروپاتی در ناحیه‌ی پا می‌شود.

شریان محیطی بدن

دکتر بل توضیح می‌دهد: «بالا رفتن قند خون باعث التهاب مزمن درون شریان‌های بدن می‌شود که منجر به تشکیل پلاک و کاهش جریان خون به دلیل تنگ شدن یا انسداد رگ‌ها می‌شود». هنگامی که این اتفاق در خارج از عروق قلبی رخ دهد، و به خصوص در اندام‌های پایین که به آن بیماری شریانی محیطی گفته می‌شود.

علائم آسیب دیابت به پا

۱. بی حسی یا ناتوانی، احساس درد یا دمای بالا در پا
۲. سوزش یا احساس گز کردن در پا
۳. درد یا گرفتگی در پا
۴. افزایش حساسیت به لمس
۵. احساس سنگینی در پا
۶. مسایل پوستی مانند خشکی پوست یا قارچ در ناخن
۷. تاول‌های دیابتی
۸. زخم در پا
۹. عفونت
۱۰. تغییر شکل در ظاهر پا
۱۱. شکستگی خود به خودی در ناحیه‌ی پا

جلوگیری از مشکلات پا در بیماران دیابتی

۱. استفاده از رژیم‌های غذایی و کنترل قند خون
۲. کفش‌های راحت بپوشید
۳. پا برهنه راه نروید
۴. حداقل ۲ بار در روز پاهای خود را بشویید و دقت کنید که تغییری در آنها ایجاد نشده باشد
۵. ورزش کنید

دکه مطبوعات

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

اقتصاد کیش روزنامه

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

۴۴۴۲۴۹۶۹
۴۴۴۲۴۹۹۹