

# کرونا در کمین کودکان

■ ویروس کرونا هنوز تمام نشده و حتی جهش‌های آن در ماه‌های اخیر منجر به سرایت پذیری بیشتر شده و از طرفی کودکان را بیشتر از گذشته درگیر می‌کند و این لجاجت ویروس تاج‌دار به قیمت جان فرزندان این سرزمین تمام شده است.



بسیار کم‌تر از آنکه هنوز خیلی‌ها گمان می‌کنند کرونا کاری به کودکان ندارد، رشد ابتلای کودکان به کووید ۱۹ در ماه‌های اخیر رخ داده و این روند هنوز افزایشی است. انوشیروان محسنی پندبی استاندار تهران در این زمینه گفت: نگران شیوع ویروس کرونا در افراد کمتر از ۱۰ سال هستیم که در بهمن ماه این میزان در کودکان، ۸۷ درصد بود و در حال حاضر به ۱۱۱ درصد رسیده و همچنان در حال افزایش است. پندبی تأکید کرد: باید اقدامات مراقبتی برای کودکان افزایش یابد تا مانع از سرایت ویروس جهش یافته کرونا به افراد کمتر از ۱۰ سال شویم. آن‌چه مسلم است این که ویروس کرونا در برابر بی‌خیالی‌های جامعه و اکش نشان می‌دهد و کاری به سن و سال و تحصیلات و فرهنگ انسان ندارد. هرچقدر که فرد بی‌خیال‌تر باشد و به جزئیات زندگی بهداشتی خود توجهی نداشته باشد، در معرض خطر بیشتری می‌گردد و در نتیجه خانواده‌ها باید بیشتر مراقب سلامت کودکان خود باشند. **شیوع کودکان کمتر از ۱۰ ساله‌ها**

**گروه تغذیه و سلامت - هرچند** آمار تفکیک شده‌ای از سن و سال مبتلایان به کرونا در کشور از طرف وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی منتشر نشده، اما آنچه مشخص است این که با شیوع ویروس جهش یافته انگلیسی در کشور و به دلیل سرایت پذیری بالای آن، کودکان و نوجوانان بیشتری به علت ابتلا به کووید ۱۹ بستری شده‌اند. این در شرایطی است که باید بدانیم ویروس کرونا از بین نرفته و سوار بر موج ازدحام و شوخی در رسانه‌ها عید نوروز در حال گردش است و از بی‌خیالی‌های ما نهایت سود را می‌برد و بیشتر جان می‌گیرد. یکی از تفاوت‌های کرونای جهش یافته انگلیسی با کرونای وهان در افزایش سرایت پذیری آن است. همین موضوع منجر به افزایش ابتلا در زیر ۲۰ ساله‌ها و در نتیجه مرگ و میر بیشتر در این گروه‌های سنی شده است.

**کودکان و نوجوانان کرونای جهش یافته را جدی بگیرند** علی خاکشور عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد در مورد خطر ناشی از ویروس جهش یافته انگلیسی برای کودکان و نوجوانان گفت: سرعت انتقال ویروس جهش یافته انگلیسی، ۷۰ درصد مرگ و میر جوانان هم درگیر این ویروس هستند و مرگ در گروه سنی جوان و نوجوان اتفاق می‌افتد. محسن علی سمیر رییس بیمارستان ابوذر اهواز نیز در این زمینه اظهار کرد: علامت ابتلا به ویروس جهش یافته انگلیسی در کودکان مانند بزرگسالان است. همان علامت نفسی، قلبی، پوستی، گوارشی و مغزی در بچه‌ها نیز وجود دارد و از خانواده‌ها انتظار داریم بیشتر مراقب کودکان باشند. به ویژه در این دوران باید توجه بیشتری به کودکانی داشت که بیماری زمینه‌ای دارند. **قیمت ابتلای کودکان به کرونا** واقعت این است که خانواده‌ها در مورد ابتلای کودکان به کووید

## عوامل دخیل در کاهش اشتها و راه‌های درمان آن



خودبپرسید: ۱- کاهش اشتها شما شدید یا ملایم است؟ ۲- آیا در پی بی‌اشتهایی دچار کاهش وزن شده‌اید؟ این تغییر وزن به چه میزان است؟ ۳- کاهش اشتها شما باعث بروز علائم دیگر در شما شده است؟ ۴- کاهش اشتها شما پس از یک رویداد ناگوار مانند مرگ یکی از اعضای خانواده و یا دوستان بروز کرده است؟ ۵- دیگر علائمی که همزمان با بی‌اشتهایی دارید چیست؟ پاسخ به این سوالات می‌تواند کلید حل مشکل شما باشد. حتما در زمان مراجعه به پزشک پاسخ این سوالات را به او ارائه کنید. متأسفانه بی‌اشتهایی در برخی موارد منجر به سوء تغذیه شدید در افراد می‌شود. در موارد بسیار حاد که بیمار از سوء تغذیه و شرایط جسمانی نامناسب برخوردار است فرد باید در بیمارستان بستری شده و به صورت داخل وریدی مواد غذایی را دریافت کند.

همچنین درمان بیماری که منجر به بی‌اشتهایی شده ضروری است. با این حال باید توجه داشت بی‌اشتهایی موقت به مرور زمان بهبود می‌یابد، اما برخی افراد در بلند مدت گرفتار بی‌اشتهایی و کاهش وزن می‌شوند. **عوامل دخیل در کاهش اشتها و راه‌های درمان آن** در موارد حادی که افراد دچار بی‌اشتهایی می‌شوند مراجعه به پزشک ضروری است. بهتر است پیش از مراجعه به پزشک این سوالات را از خود بپرسید: ۱- کاهش اشتها شما در چه زمانی رخ داده است؟ ۲- آیا در پی بی‌اشتهایی دچار کاهش وزن شده‌اید؟ این تغییر وزن به چه میزان است؟ ۳- کاهش اشتها شما باعث بروز علائم دیگر در شما شده است؟ ۴- کاهش اشتها شما پس از یک رویداد ناگوار مانند مرگ یکی از اعضای خانواده و یا دوستان بروز کرده است؟ ۵- دیگر علائمی که همزمان با بی‌اشتهایی دارید چیست؟ پاسخ به این سوالات می‌تواند کلید حل مشکل شما باشد. حتما در زمان مراجعه به پزشک پاسخ این سوالات را به او ارائه کنید. متأسفانه بی‌اشتهایی در برخی موارد منجر به سوء تغذیه شدید در افراد می‌شود. در موارد بسیار حاد که بیمار از سوء تغذیه و شرایط جسمانی نامناسب برخوردار است فرد باید در بیمارستان بستری شده و به صورت داخل وریدی مواد غذایی را دریافت کند.

**گروه تغذیه و سلامت -** کاهش اشتها یکی از مواردی است که می‌تواند منجر به کاهش وزن افراد شود. گرچه امروزه بیشتر مردم از اضافه وزن و چاقی رنج می‌برند و تلاش دارند وزن خود را کاهش دهند، اما در این میان هستند افرادی که از لاغری و کاهش وزن خود گلایه دارند. برخی افراد به سختی چاق می‌شوند و در مقابل به راحتی وزنشان کاهش می‌یابد و توانایی حفظ وزن ایده آل خود را ندارند. دانشمندان می‌گویند کاهش اشتها یکی از عوامل دخیل در کاهش وزن این افراد است. برخی بیماری‌های جسمی و روانی می‌تواند در کاهش اشتها افسردگی تاثیر گذار باشد که این امر باعث کاهش وزن و نیز سوء تغذیه می‌شود. با این وجود، جای نگرانی نیست. در صورتی که کاهش اشتها ناشی از بیماری باشد، این موضوع قابل درمان است. در صورتی که افراد به موق به پزشک مراجعه کنند می‌توانند با درمان بیماری و کمک دارو بی‌اشتهایی خود را درمان کنند. اصلی‌ترین بیماری‌هایی که

## حقایقی که باید پیش از مصرف میوه‌ها بدانید



پالپ (تغاله میوه) از آن جدا می‌شود که خود دارای ریزمغذی‌ها و نیز فیبر است. همچنین آب میوه از حجم میوه بیشتری گرفته می‌شود و دارای کالری و شکر بالایی است. مشاهده می‌شود افراد زمانی که آب میوه تهیه می‌کنند از ترکیب میوه‌های مختلف بهره می‌برند. این بدان معناست که این آب میوه دارای فروکتوز (قند میوه) بیشتری است.

بدن بشوند. با این حال، افراد مبتلا به دیابت باید در مصرف میوه‌هایی پر مغز، نامشرب و مانند آناناس اعتدال و میانه روی را رعایت کنند. **حقایقی که باید پیش از مصرف میوه‌ها بدانید** آب میوه همانند میوه است تصور غلطی که از دیرباز وجود داشته این است که آب میوه همان خواص میوه را برای بدن دارد، اما حقیقت این گونه نیست. زمانی که آب میوه گرفته می‌شود بدن نشوند. با این حال، افراد مبتلا به دیابت باید در مصرف میوه‌هایی پر مغز، نامشرب و مانند آناناس اعتدال و میانه روی را رعایت کنند. **حقایقی که باید پیش از مصرف میوه‌ها بدانید** آب میوه همانند میوه است تصور غلطی که از دیرباز وجود داشته این است که آب میوه همان خواص میوه را برای بدن دارد، اما حقیقت این گونه نیست. زمانی که آب میوه گرفته می‌شود بدن نشوند. با این حال، افراد مبتلا به دیابت باید در مصرف میوه‌هایی پر مغز، نامشرب و مانند آناناس اعتدال و میانه روی را رعایت کنند.

**گروه تغذیه و سلامت -** تصورات اشتباه زیادی درباره مصرف میوه‌ها و گنجاندن آن‌ها در رژیم غذایی وجود دارد. در عین حال بهترین منابع برای تامین نیازهای بدن به ریزمغذی‌ها و ویتامین‌هاست. با این حال، باید در نظر داشت گرچه میوه‌ها یکی از سالم‌ترین مواد غذایی هستند، اما این بدان معنا نیست که شما می‌توانید در مصرف آن زیاده روی کنید. تصورات اشتباه زیادی درباره مصرف میوه‌ها وجود دارد. چهار حقیقتی که باید درباره میوه‌ها پیش از افزودن آن‌ها به رژیم غذایی بدانید شامل موارد ذیل می‌شود: مصرف میوه زیاد بهتر است! این تصور به طور کامل اشتباه است. توصیه متخصصان تغذیه این است که مصرف روزانه ۲ فنجان میوه کافی است. برای فهم بهتر درباره یک فنجان میوه باید این نکته

## ۷ هشدار بدن درباره دیابت که باید جدی بگیرید

را تجربه کردید، حتما باید با پزشک مشورت کنید. **۶. خشکی دهان و خارش پوست** از آنجا که بدن شما از مایعات برای دفع ادرار استفاده می‌کند، رطوبت کمتری برای سایر موارد وجود دارد. ممکن است بدن‌تان دهیدارته شود و دچار کم آبی شوید و شاید در دهان‌تان احساس خشکی داشته باشید. خشکی پوست می‌تواند روی پوست خارش ایجاد کند، بنابراین خشکی و خارش پوست را به عنوان علامت اولیه دیابت جدی بگیرید.



می‌تواند یکی از علائم اولیه دیابت باشد. با دیگر دلایل کاهش وزن ناخواسته در این مقاله آشنا شوید. **۴. ضعف بینایی** سطح بالای قند خون می‌تواند به بینایی شما آسیب برساند. در واقع قند خون بالای می‌تواند بر سلامت چشم شما تأثیر منفی بگذارد و خطر ضعف بینایی را افزایش دهد. تغییر ناگهانی بینایی باید جدی گرفته شود و باید با پزشک‌تان مشورت کنید. **۵. تغییر رنگ پوست** مقاومت به انسولین می‌تواند منجر به رنگدانه‌سازی پوست، به ویژه در اطراف گردن، نواحی مفصلی و پاها شود. اگر تیره شدن ناگهانی پوست

**گروه تغذیه و سلامت -** نشانه‌های بسیاری وجود دارند که درباره خطر ابتلا به دیابت هشدار می‌دهند و آگاهی از آن‌ها اهمیت دارد. بیشتر علائم اولیه دیابت مربوط به سطوح بالاتر از حد طبیعی گلوکز است. علامت هشدار دهنده می‌تواند افت قند خون باشد که متوجه آن‌ها نشوید. این امر خصوصاً در مورد دیابت نوع ۲ صدق می‌کند. برخی از افراد تا زمانی که از خسارات طولانی مدت ناشی از این بیماری به مشکل برخوردند، متوجه این بیماری نمی‌شوند. در مورد دیابت نوع ۱، علائم معمولاً به سرعت، طی چند روز یا چند هفته اتفاق می‌افتد. آن‌ها بسیار شدیدتر هم هستند. **۷ علائم اولیه دیابت** **۱. خشکی مفرط** اینکه با وجود استراحت مناسب و تغذیه سالم احساس خستگی می‌کنید، می‌تواند از علائم اولیه دیابت باشد. دیابتی‌ها بدون اینکه بیش از حد فعالیت کنند، اغلب احساس کم‌آبی و خستگی دارند. **۲. تکرر ادرار** وقتی قند خون بالا دارید، کلیه‌ها قادر به فیلتر کردن قند به درستی نیستند،

## فولات؛ از کاهش خطر سقط جنین تا کارکرد مناسب سلول‌ها

تحقیقات متعدد نشان داده است کمبود فولات می‌تواند باعث آسیب‌های جدی به بدن شود. اصلی‌ترین مواردی که کمبود فولات می‌تواند در بدن ایجاد کند شامل موارد ذیل است: **۱- اسهال** **۲- سفیدی مو** **۳- زخم‌های دهان** **۴- ایجاد اختلال در فرآیند رشد** **۵- تورم زبان (گلوستیت)** **۶- ابتلا به انواع خاصی از کم‌خونی** می‌توان نیازهای بدن به فولات را با مصرف مواد غذایی مانند مرکبات، حبوبات، آجیل‌ها و دانه

آمریکایی تأکید دارند فولات یکی از ویتامین‌های ضروری است که افراد باید توجه ویژه به مصرف آن داشته باشند. اصلی‌ترین دلایل اهمیت این ماده شامل موارد ذیل می‌شود: **۱- فولات به رشد بافت‌های بدن کمک کرده و در بخشی از عملکرد سلول‌ها دخیل است.** **۲- فولات در فرآیند شکسته شدن و مصرف پروتئین‌ها در بدن دخالت دارد و نیز بدن از آن برای ساخت پروتئین‌های جدید استفاده می‌کند.** **۳- فولات در ساخت دی‌ان‌ای (DNA) که مسئول انتقال اطلاعات ژنتیکی و وراثتی به نسل بعد محسوب می‌شود، دخیل است.**

**گروه تغذیه و سلامت -** فولات یکی از ریزمغذی‌هایی بوده که بدن برای کارکرد صحیح خود به آن نیازمند است. بدن علاوه بر نیاز روزانه به کالری و پروتئین، به ریزمغذی‌های زیادی نیازمند است. یکی از این ریزمغذی‌ها فولات است. فولات و فولیک اسید دو نوع متفاوت و ویتامین B بوده که برای کارکرد مناسب بدن ضروری هستند. فولیک اسید یک ترکیب مصنوعی از ویتامین B است که بیشتر در مکمل‌های غذایی دیده می‌شود. دلایل متعددی برای اهمیت فولات ذکر شده است. دانشمندان

## دکه مطبوعات

اقتصاد کیش: تمام طرح‌های عمرانی کیش پایان می‌یابد

روای گران خانه‌دار شدن

صبح‌های

روزنامه

آفتاب: آقای وزیر صمت! پاسخگو باشید

آرامش: فرخوان برای سید حسن خمینی

روزنامه

جام جم: جوانان در فضای مجازی امیدآفرینی کنند

منتخب: سلحشور در نبرد با مرغ و روغن!

روزنامه

انواع غذاهای ایرانی و دریایی با کادری مجرب و با سابقه آماده عقد قرارداد با شرکت‌ها و موسسات

آدرس: کیش - بلوار خیام خیابان باباطاهر TS44 تلفن: ۰۷۶۴۴۴۰۴۰۰

SAIDA