

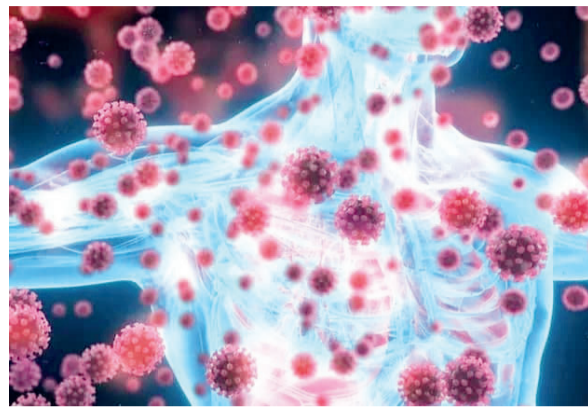
# «سندرم پسا کرونا»؛ وقتی بدن همچنان درگیر می ماند

نشانه هایی که در ادامه می آیند؛ معمول ترین علائم گزارش شده به دنبال سندرم پسا کرونا حتی تا ۶ ماه پس از اولین نشانه های بیماری محسوب می شوند...

کروید مزمن، عوارض دیررس و غیره شناخته می شوند. به طور کلی سندرم پسا کرونا به حالتی اشاره دارد که طی آن بازگشت بیمار به حالت معمول سلامتی پس از ابتلا به کوید-۱۹ حاد یا مشکل رو به رو خواهد شد. این وضعیت همچنین ممکن است با ایجاد علائم جدید یا عود کننده پس از رفع نشانه های بیماری حاد همراه باشد.

### سندرم پسا کرونا

کروید طولانی مدت یا سندرم پسا کرونا طیف گسترده ای از علائم و یافته های بالینی را در بر می گیرد که در افراد مختلف با شدت های متفاوت خود را نمایان می سازد. از این رو هیچ



نشانه هایی که پس از ابتلا به بیماری کوید-۱۹ زندگی بیمار را کم و بیش مختل می کنند، تحت عناوین

گروه بهداشت و سلامت - یکی از ناخوشایند ترین تجربیات بیماری که موفق به مبارزه با کرونا ویروس ۲۰۱۹ شده اند، علائم مختلفی به شمار می رود که غالباً پایدار هستند و می توانند تا ماه ها بعد فرد را درگیر خود سازند. از آن جایی که این ویروس قابلیت آسیب رسانی به اندام های متفاوت از جمله ریه ها، قلب، مغز و حتی پوست را در اختیار دارد، سندرم پسا کرونا در خصوص تعداد زیادی از افراد بهبود یافته دور از انتظار نخواهد بود.

### زمینه

برخی از بیمارانی که به کرونا ویروس سندرم حاد تنفسی ۲ (SARS-CoV-2) آلوده شده و بهبود کامل یافته اند، همچنان پس از گذشت زمان نشانه های بالینی مشخصی را بروز می دهند که ممکن است دلالت بر سندرم پسا کرونا داشته باشد. این نشانه ها یا بلافاصله به دنبال بهبودی اولیه رخ می دهند و یا حتی بیش از چهار هفته پس از اتمام بیماری، گفتمانی است که این علائم صرف نظر از شدت کوید-۱۹ نظاهر می یابند. تحقیقات تکمیلی نیز در این زمینه همچنان ادامه دارد.

## پروتئین، اصلی ترین فاکتور رژیم غذایی

توجه به شیوع ویروس کرونا و ارتباط مستقیم این ویروس با سیستم ایمنی بدن، مصرف خوراکی های حاوی منابع پروتئینی در این ایام برای ما مورد توجه است. او گفت: یکی از دلایلی که برخی از افراد، خیلی از ضعف بدنی و بیحالی رنج می برند، کمبود دریافت پروتئین در وعده های غذایی است. جود غذایی اصلی (صبحانه، ناهار، شام) باید حتماً و به موقع مصرف شوند، زیرا فقط در سه وعده اصلی، پروتئین به صورت کامل دریافت می شود.

او ادامه داد: معمولاً در صبحانه، با مصرف پنیر و شیر و تخم مرغ، حجم زیادی از پروتئین مورد نیاز، تامین می شود. همچنین، در وعده های ناهار و شام، با مصرف گوشت و حبوبات یا کوکو و املت، که تخم مرغ در آن جاسی دارد، انجام می شود.

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی گفت: اگر فردی در وعده شام صرفاً از اسلاد استفاده کند و دریافت

برای بدنمان نیاز داریم که در تخم مرغ و لبنیات تعداد بیشتری از این اسید آمینه های ضروری وجود دارد. این متخصص تغذیه و رژیم درمانی ادامه داد: پروتئین ها در ساختار بدن در وضعیت سیستم ایمنی ما نقش بسیار مهمی دارند و کمبود دریافتشان در بدن علاوه بر تحلیل عضلات، منجر به مختل شدن سیستم ایمنی بدن نیز می شود. کمبود پروتئین باعث اختلال در واکنش های طبیعی بدن می شود، با



گروه بهداشت و سلامت - یک متخصص تغذیه گفت: پروتئین یکی از فاکتورهای مهم رژیم غذایی است. نرگس جوزدانی، متخصص تغذیه و رژیم درمانی اظهار کرد: پروتئین یکی از فاکتورهای مهم رژیم غذایی است. کیفیت پروتئین تخم مرغ و لبنیات از بقیه خوراکی ها بالاتر است. انواع گوشت و حبوبات نیز شامل پروتئین هستند. جوزدانی افزود: ما به طور کلی ۲۰ اسید آمینه ضروری

## علت روانی محدودیت شکنی کرونایی چیست؟

برای ارضای نیاز به آزادی شنان، این محدودیت را رعایت نکنند. این روانشناس با اشاره به اینکه اینجادو مساله مطرح می شود ادامه داد: یک مسئله این است که ما به سلامتی جسمانی توجه کنیم و مورد بعد اینکه بُعد روانی و نیازمان برای رفیع، داشتن روابط با دیگران را در نظر بگیریم که در بعضی از موارد می بینیم که انتخاب افراد گزینه دوم شده است. آن ها برخی از محدودیت ها را می شناسند چون می خواهند به نیازهای روانی شان توجه کنند، حتی اگر سلامت جسمانی شان به خطر بیفتد.

ویروس کرونا اواسط دسامبر ۲۰۱۹ (۲۴ آذر ۹۸) در شهر ووهان کشور چین گزارش شد؛ ابتدا از این بیماری به عنوان ذات الریه نامیده می شد اما کمیسیون ملی بهداشت چین در ۳۰ دسامبر سال ۲۰۱۹ (۹ دی ۹۸) به صورت رسمی شیوع این ویروس را در این کشور اعلام کرد. ویروس کرونا (COVID-19) در نهایت به همه کشورها از جمله ایران سرایت کرد و سازمان بهداشت جهانی رابر آن داشت تا وضعیت فوق العاده اعلام کند. برای جلوگیری از شیوع ویروس کرونا رعایت شیوه نامه های بهداشتی همچون استفاده از ماسک و فاصله گذاری اجتماعی توصیه شده است. ویروس کرونا با دست آلوده یا عطسه، سرفه و حتی قطرات تنفسی از طریق دهان، بینی و چشم به افراد منتقل می شود. تنگی نفس، خستگی و بدن درد، اختلال در یوایی و چشایی مشکلات گوارشی از جمله علائم بیماری کوید-۱۹ است. بیش از ۸۰ درصد مبتلایان به ویروس نیز دچار بیماری خفیف می شوند.

جوش ویروس کرونا در انگلستان، برزیل، هندوستان و آفریقا که موجب افزایش سرایت، بیماری زایی و مرگ و میر آن شده، نگرانی های جدیدی را در جهان به وجود آورده است. ششان موثر است، طبقه بندی نکنند و دوستی اضافه کرد: موضوع دیگر، عوامل مربوط به فرقیته و بیماری است که روابط اجتماعی افراد را محدود کرده و خود این موضوع نیز می تواند با مشکلات سازگاری، اضطراب، افسردگی و استرس در ارتباط باشد. این روانشناس با طرح این سؤال که استرس چیست، گفت: یعنی وقتی شرایط محیطی تغییر می کند، نیازمند آن می شویم که با شرایط محیطی جدیدی خود را سازگار کنیم. پس هر تغییر محیطی ای می تواند استرس را باشد. این در حالی است که کرونا مجبورمان کرد با سبک زندگی جدید خودمان را سازگار کنیم، مثل آموزش مجازی، دورکاری و... دوستی درمانی کرد: حال افراد با این شرایط جدید سازگار شده و به نسبت با شرایط جدید سبک کار، تحصیل و زندگی و... خود را به سبک



گروه بهداشت و سلامت - روانشناس و مشاور خانواده گفت: با وجود اعمال محدودیت های کرونایی، گروهی افراد این محدودیت ها را می شکنند چون می خواهند به نیاز روانشناختی مانند ارتباط با دیگران پاسخ دهند، حتی اگر سلامت جسمانی آنها به خطری بیفتد. پیمان دوستی با اشاره به دغدغه های مربوط به کرونا تأکید کرد: این مساله را می توان در دو دسته متفاوت شامل دغدغه های مربوط به بیماری جسمی و دغدغه های روانشناختی طبقه بندی کرد. وی ادامه داد: البته دغدغه های روانشناختی را نیز می توان از دو دیدگاه متفاوت به آن نگاه کرد. دغدغه های روانشناختی مربوط به جمعیت عمومی یعنی «همه ما» و یکی هم دغدغه های روانشناختی مبتلایان و آثار روانی آن که پس از بیماری و هنگام بهبودی تجربه خواهند کرد. وی درباره دغدغه های مربوط به جمعیت عمومی تصریح کرد: اینکه آیا عزیزانمان به این بیماری مبتلا شده اند یا خیر، یا بیماری تا چه اندازه خفیف یا شدید بوده است. به همین نگرانی هایی در این باره، از جمله دغدغه های مربوط به جمعیت عمومی است. دوستی خاطر نشان کرد: از طرف دیگر در اینجا نگرانی های افراد مبتلا نیز مطرح می شود. مثل ترس از مرگ در آنسوا یا ترس از اینس که مبادا به عزیزانشان آسیب وارد کند و به آن ها بیماری را منتقل کرده باشند. به همین دلیل پیوسته تشخوار گری ذهنی می کنند که برایشان آزاردهنده است. این روانشناس با بیان اینکه وی و گروهی از همکارانش مطالعه ای را بر روی بهبود یافتگان بیماری کرونا انجام داده اند، مطرح کرد: در این مطالعه مشخص شد، بعضی از عوارض روانشناختی از جمله تشخوار ذهنی، احساس درماندگی، استرس ادراک شده بالا، حتی تا ماه ها بعد از بهبود بیماری نیز ممکن است با فرد بماند و روی وی اثر بگذارد. از

فرقی میان شخصی که مبتلا به کوید خفیف یا بدون علامت شده با فردی که نوع شدیدی بیماری را بروز داده وجود نخواهد داشت. در عین حال ممکن است علائم مورد نظر با اثرات ناشی از درمان و یا عوارض بستری شدن در بیمارستان هم همسو باشند. در هر صورت محققان هنوز در مراحل اولیه درک ساز و کار کوید طولانی مدت قرار دارند و ارزیابی ابعاد چندگانه این مسئله در دست اقدام است. نشانه هایی که در ادامه می آیند: معمول ترین علائم گزارش شده به دنبال سندرم پسا کرونا حتی تا ۶ ماه پس از اولین نشانه های بیماری محسوب می شوند:

- خستگی
- اختلال در تمرکز و یا فرآیندهای فکری (از این وضعیت در برخی از موارد تحت عنوان "مه مغزی" یاد می شود)
- مشکلات تنفسی (با و یا بدون یافته های تصویربرداری غیر طبیعی و آزمایش های عملکرد ریوی)
- سرفه مزمن
- درد عضلانی و مفصلی
- افسردگی یا اضطراب

در-دقه سینه  
-سردرد  
-لرز و تب خفیف  
-تپش قلب  
-از دست دادن حس یوایی یا چشایی  
-سرگیجه هنگام ایستادن  
-اختلال حافظه و مشکلات خواب  
-ریزش مو  
-راش های پوستی

**سندرم پسا کرونا و آسیب به اندام های کلیدی**  
هر چند کوید-۱۹ به عنوان یک بیماری با اندام هدف اصلی ریه معرفی شده است، اما می تواند منجر به آسیب حاد یا مزمن به بخش های مهم دیگر بدن نیز بشود. همین آسیب خود باعث تشدید علائم کوید طولانی مدت خواهد شد و احتمال وقوع مشکلات مرتبط با آن را افزایش می دهد. اندام هایی که ممکن است تحت تاثیر کوید-۱۹ قرار بگیرند، عبارت اند از:  
-قلب: شماری از آزمایشات تصویربرداری که ماه ها پس از بهبودی به دنبال کوید-۱۹ انجام گرفته اند، آسیب دائمی به عضله قلب را نشان داده

اند. لازم به ذکر است که این عارضه حتی در افراد مبتلا به کرونای خفیف هم دیده شده است. این موضوع می تواند خطر نارسایی قلبی را در آینده افزایش دهد.  
-ریه ها: نوعی از پنومونی که اغلب با کوید-۱۹ همراه است، قادر به وارد آوردن زیان پایدار در دراز مدت به کیسه های هوا (آلئول های ریه) خواهد بود. این اسکار بافتی نهان می تواند منجر به مشکلات تنفسی نسبتاً طولانی شود.  
-مغز: حتی در افراد جوان، نشانگان تنفسی حاد یا سارس بهبودی یابند، سندرم خستگی مزمن را تجربه می کنند. این سندرم اختلال پیچیده ای است که با خستگی مغز مشخص و با فعالیت بدنی یا ذهنی هم بدتر می شود. همچنین وضعیت فرد با استراحت بهبود نیافته و این مشکل ادامه دار خواهد شد. تعداد زیادی از مبتلایان به کوید-۱۹ نیز همین مشکل را گزارش کرده اند. با این حال باز هم پیش بینی دقیق عوارض کوید طولانی مدت بسیار دشوار است و دانشمندان راه زیادی تا کشف تمام ابعاد پنهان این مسئله پیش رو خواهند داشت.

گروه بهداشت و سلامت - رئیس هیأت مدیره انجمن پروبیوتیک، در ارتباط با اهمیت مصرف محصولات لبنی پروبیوتیک در ارتقا سلامت جامعه، توضیحاتی ارائه داد. مریم تاج آبادی ابراهیمی دانشیار میکروبیولوژی و رئیس هیأت مدیره انجمن پروبیوتیک، با عنوان این مطلب که ما میکروبیولوژیست ها میکروبا را امپراطورهای نامرئی زمین می دانیم، گفت: این موجودات نامرئی ما را در برابر میکروب های بیماری زا محافظت می کنند. وی افزود: مسا می توایم با تقویت این میکروب های مفید که اصطلاحاً پروبیوتیک یا برای زندگی می گویند به ارتقا سلامتی کمک کنیم. پروبیوتیک ها بهترین گزینه جهت تقویت سیستم ایمنی و کاهش مصرف آنتی بیوتیک ها و ضامن سلامت موجودات زنده هستند. تاج آبادی ادامه داد: ما برای اولین بار شاخه تولید میکروبا های کاربردی را در وزارت صنایع باز کردیم و در مقیاس صنعتی با تکنیک فریز درایر شروع به تولید نمودیم. وی با اعلام اینکه تحقیقات بر جداسازی ایزوله های پروبیوتیک

## کاهش مصرف آنتی بیوتیک ها با جایگزینی محصولات پروبیوتیک

تولیدکنندگان و مصرف کنندگان محصولات تخمیری لبنی در منطقه است. گفت: متأسفانه بخش اعظمی از این صنعت از نظر مالی در اختیار واردکنندگان است و این در حالی است که ایرانیان از دیرباز در تولید محصولات لبنی تبحر بالایی داشته اند و در حال حاضر گنجینه ای غنی از میکروارگانیسم های قابل استفاده در صنایع تخمیری لبنی در کشورمان وجود دارد. وی افزود: استراتژی های صنعت لبنیات تا تولید پروتئین است. از سوی دیگر توجه ویژه به پدافند غیر عامل و استفاده حداکثری از سویه های بومی که سازگاری بیشتری با زیست بوم طبیعی ما دارند بسیار حائز اهمیت است. تاج آبادی با عنوان این مطلب که ایران یکی از بزرگترین

یک دهه قبل شروع شده بود، گفت: با گذشت یک دهه فعالیت صنعتی در ارتباط با اهمیت مصرف محصولات لبنی پروبیوتیک در ارتقا سلامت جامعه، توضیحاتی ارائه داد. مریم تاج آبادی ابراهیمی دانشیار میکروبیولوژی و رئیس هیأت مدیره انجمن پروبیوتیک، با عنوان این مطلب که ما میکروبیولوژیست ها میکروبا را امپراطورهای نامرئی زمین می دانیم، گفت: این موجودات نامرئی ما را در برابر میکروب های بیماری زا محافظت می کنند. وی افزود: مسا می توایم با تقویت این میکروب های مفید که اصطلاحاً پروبیوتیک یا برای زندگی می گویند به ارتقا سلامتی کمک کنیم. پروبیوتیک ها بهترین گزینه جهت تقویت سیستم ایمنی و کاهش مصرف آنتی بیوتیک ها و ضامن سلامت موجودات زنده هستند. تاج آبادی ادامه داد: ما برای اولین بار شاخه تولید میکروبا های کاربردی را در وزارت صنایع باز کردیم و در مقیاس صنعتی با تکنیک فریز درایر شروع به تولید نمودیم. وی با اعلام اینکه تحقیقات بر جداسازی ایزوله های پروبیوتیک

های بومی ایرانی استفاده شود که هم با توجه به زیست بوم ما مردم ما سازگاری بیشتری دارند و هم طعمی را ایجاد می کنند که به ذائقه ما نزدیک تر است. وی ادامه داد: آنچه ما از دنیای میکروارگانیسم ها استخراج و تولید می کنیم چه پروبیوتیک ها، چه استراتژی های لبنی یا واکنش ها ضامن امنیت سلامت مردم، امنیت غذای مردم و حتی امنیت اشتغال صنایع عظیمی مثل صنعت لبنیات یا تولید پروتئین است. از سوی دیگر توجه ویژه به پدافند غیر عامل و استفاده حداکثری از سویه های بومی که سازگاری بیشتری با زیست بوم طبیعی ما دارند بسیار حائز اهمیت است. تاج آبادی با عنوان این مطلب که ایران یکی از بزرگترین

های بومی ایرانی استفاده شود که هم با توجه به زیست بوم ما مردم ما سازگاری بیشتری دارند و هم طعمی را ایجاد می کنند که به ذائقه ما نزدیک تر است. وی ادامه داد: آنچه ما از دنیای میکروارگانیسم ها استخراج و تولید می کنیم چه پروبیوتیک ها، چه استراتژی های لبنی یا واکنش ها ضامن امنیت سلامت مردم، امنیت غذای مردم و حتی امنیت اشتغال صنایع عظیمی مثل صنعت لبنیات یا تولید پروتئین است. از سوی دیگر توجه ویژه به پدافند غیر عامل و استفاده حداکثری از سویه های بومی که سازگاری بیشتری با زیست بوم طبیعی ما دارند بسیار حائز اهمیت است. تاج آبادی با عنوان این مطلب که ایران یکی از بزرگترین



## دکه مطبوعات

**صبح خیل**  
کرکره های نیمه باز  
مغازه های خالی

**اقتصادش**  
کارگران شهرداری بندر لنگه  
همچنان در انتظار...

**اعتقاد**  
ایجاد شغل فرزند آوری

**همیشه لاری**  
آثیر اعداد

**ایران**  
زلزله پشت زلزله  
موج سیاه کرونا

**منصه**  
همه چیز درباره سپرده بانکی در سال ۱۴۰۰

**تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره، تحویل در محل**  
**۴۴۴۷۳۴۲۱ - ۴۴۴۷۳۴۲۲**  
**کیش نوش**