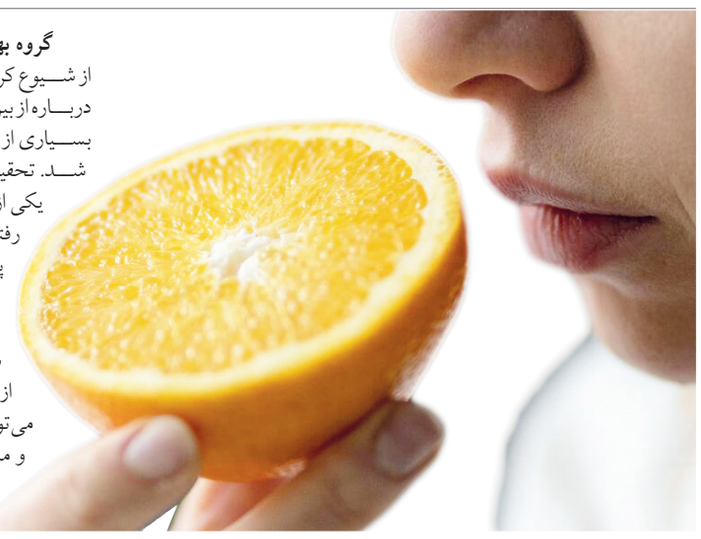
بویایی خود را با کرونا از دست داده‌اید؟ این راه‌حل را بخوانید

■ **از بین رفتن حس بویایی یکی از رایج‌ترین علائم کرونا است. در حالی که این حس ممکن است تا مدت‌ها برنگردد اما راه‌هایی برای بهبود آن پیشنهاد می‌شود.**



گروه بهداشت و سلامت– بعد از شیوع کرونا گزارش‌های متعددی درباره از بین رفتن حس بویایی در بسیاری از مبتلایان بهبود یافته ارائه شد. تحقیقات نشان می‌دهند که یکی از عوارض کرونا از بین رفتن حس بویایی است. پزشکان «تمرین بویایی» را برای بیمارانی که دچار مشکلات بویایی طولانی شده‌اند توصیه می‌کنند. از بین رفتن حس بویایی می‌تواند مشکل آفرین باشد و مستقیم‌ترین اثرش ممکن است حس نکردن طعم غذاها باشد که تجربه‌ای عذاب‌آور است. برخی دیگر از مبتلایان به کرونا از اختلال «پاروزمیا» گلایه دارند که یک اختلال ناراحت کننده است که باعث ایجاد بوی جدید و معمولاً ناخوشایند می‌شود. در یک تحلیل منتشر شده در سال گذشته مشخص شد که حدود ۷۷ درصد از کسانی که به کووید-۱۹ مبتلا شده‌اند، در اثر عفونتی که تجربه کرده‌اند حس بویایی خود را از دست داده‌اند. درمان توصیه شده برای این شرایط آموزش بویایی است. اما دقیقاً چگونه این کار را چگونه باید انجام داد؟

تمرین بویایی چیست؟

تمرین بویایی بیشتر شبیه فیزیوتراپی برای بینی شما است: خسته کننده و تکراری. این کار شامل استشمام چندین رایحه قوی دو بار در روز، طی چندین ماه است که به تحریک و بازیابی سیستم بویایی کمک می‌کند. اگر چند هفته‌ای است که حس بویایی خود را از دست داده‌اید و هنوز برنگشته است، آموزش بویایی را شروع کنید. با شروع تمرین، حس بویایی شما ممکن به تدریج برگردد و نه یک باره. در ابتدا، ممکن است رایحه‌ها را به صورت واضح حس نکنید اما به تدریج قدرت تشخیص بویایی شما بالاتر می‌رود.

دانشمندان هنوز در حال فهمیدن سازوکارهایی هستند که طی آن ویروس کرونا بر سیستم بویایی تأثیر می‌گذارد، اما به نظر می‌رسد که وقتی «پاروزمیا» یا اختلال در بویایی رخ می‌دهد جریان مسیرهای عصبی از بینی به مغز مختل می‌شود. اما در عین حال وقتی افرادی که بوییایشان را از دست داده‌اند دچار پازورمیا (حس کردن بوهای ناخوشایند و جدید) شوند این علامت بهبودی است.

تمرین بویایی مؤثر است؟

بسیاری از افراد وقتی بویایی خود را از دست دادند، پس از گذشت چند هفته دوباره آن را به دست آوردند. به نظر می‌رسد برای بسیاری از افراد در طی چند هفته پس از ابتلا دوباره برمی‌گردد.

در پژوهشی که بین ۱۳۶۳ بیمار مبتلا به کرونا با اختلال عملکرد بویایی انجام گرفت مشخص شد که اکثر آن‌ها ظرف دو ماه بوییایشان بازگشته و ۴۰ درصد آن‌ها بعد از دو هفته بوییایشان بهبود پیدا کرده است. به همه آن‌ها توصیه شده بود که هفته‌ای دوبار تمرین‌های بویایی را انجام دهند.

هرچند مشخص نیست که چه تعداد از این بیماران تمرین‌ها را انجام داده‌اند، اما تقریباً یک چهارم آن‌ها هنوز ۶۰ روز پس از شروع علائم کرونا دچار اختلال عملکرد بویایی هستند. با گذشت شش ماه، ۹۵ درصد بیماران حس بویایی خود را بازیافته بودند. مطالعات قدرتمندی برای بررسی اثربخشی تمرین بویایی در بین بهبودیافتگان از کووید هنوز منتشر نشده است. با این حال، چندین مطالعه نشان داده‌اند که تمرین بویایی می‌تواند به افرادی که بویایی خود را در اثر بیماری عفونی و سینوسی از دست داده‌اند کمک کند. این آموزش بویایی هیچ عوارضی ندارد فقط کمی خسته کننده و تکراری به نظر می‌رسد چراکه باید مدام این کار را انجام داد.

چطور تمرین‌های بویایی را آغاز کنیم؟

برای شروع چهار رایحه‌ای که برایتان آشنا هستند را انتخاب کنید مثل شامپوی معطر، یک عطر مورد علاقه، لیمو یا برگ درخت حیاط خانه که با آن خاطره دارید. در شربت‌هایی که درست می‌کنید ادویه‌ها و اسانس‌های آشنا را به کار بگیرید و سعی کنید با بوهایی که در خاطرتان دارید ارتباط بگیرید. می‌توانید یک مجموعه از بوهای آشنا و اساسی که می‌شناسید را تهیه کنید که حاوی روغن‌های اساسی باشد: رایحه‌های کلاسیک عبارتند از گل رز، اکالیپتوس، میخک و لیمو. اگر روغن‌های شخصی خود را خریداری می‌کنید و می‌خواهید مستقیماً از ظرف باز بو کنید، ابتدا از فردی که بویایی خوبی دارد بخواهید آن را امتحان کند. سپس از او بپرسید که وقتی عطر چند سانتی متر از بینی او پایین است، آیا به راحتی می‌تواند رایحه را بو کند؟ تا مطمئن شوید که بوها را از چه فاصله‌ای از ظرف می‌شود حس کرد. در این فرایند مراقب باشید که روغن‌ها رو روی پوست خود نریزید چون بسیار غلیظ هستند.

سازوکار تمرین بویایی چگونه است؟

یک روش یکنواخت و جهانی برای گذراندن دوره آموزش بو وجود ندارد، اما متخصصان این حوزه روش‌هایی که گفتیم را توصیه می‌کنند. آن‌ها توصیه می‌کنند رایحه‌های خود را در محلی که به راحتی قابل دسترسی است –مثلاً کنار تختخواب– نگه دارید و هر رایحه را حدود ۲۰ ثانیه بو کنید به‌طوری که کل جلسه آموزش بو تقریباً یک دقیقه طول بکشد. هنگامی که این کار را انجام می‌دهید به جای اینکه نفس عمیق بکشید، خیلی کوتاه بو بکشید و سپس سعی کنید تصور کنید که قبلاً چه بو و طعمی را حس می‌کرده‌اید. این تمرین فقط عمل بوییدن نیست، بلکه نوعی تصور ذهنی از چیزی است که بو و طعمی دارد هم هست. بوییدن چیزی که به حافظه یا احساسات متصل است ایده آل است، زیرا مغز نقش زیادی در نحوه درک ما از بو دارد.

> **تمرین بویایی بیشتر شبیه فیزیوتراپی برای بینی شما است: خسته کننده و تکراری. این کار شامل استشمام چندین رایحه قوی دو بار در روز، طی چندین ماه است که به تحریک و بازیابی سیستم بویایی کمک می‌کند. اگر چند هفته‌ای است که حس بویایی خود را از دست داده‌اید و هنوز برنگشته است، آموزش بویایی را شروع کنید.**

چه مدت تمرین‌های بویایی را انجام دهیم؟

به طور کلی، پزشکان به بیماران خود توصیه می‌کنند که دو بار در روز و به مدت سه ماه آموزش بویایی انجام دهند. گاهی تا یک سال باید این تمرین را ادامه داد. موفقیت در آموزش شما به عوامل مختلفی از جمله سن بستگی دارد. به طور کلی، افراد جوان بعد از یک بیماری ویروسی، حس بویایی خود را بیشتر به دست می‌آورند. این تا حدی به این دلیل است که افراد مسن نرون‌های گیرندهٔ بویایی کمتری دارند.

مانند هر فرآیندی این آموزش ممکن است که به نتایج فوری منجر نشود، ممکن است برای شما سخت باشد که پایبند به برنامه باشید. داشتن یک دفترچه خاطرات می‌تواند مفید باشد، بنابراین می‌توانید آنچه را که در طول هر جلسه تجربه می‌کنید یادداشت کنید. سرانجام، اگر افراد زیادی را که دارای اختلال عملکرد بویایی هستند نمی‌شناسید، عضویت در یک انجمن آنلاین برای پشتیبانی و الهام گرفتن می‌تواند مفید باشد.

فرد روزه دار آب بدن را اینگونه حفظ کند

گروه بهداشت و سلامت–یکی از موضوعات مهم در روزه‌داری این است که فرد روزه‌دار باید برای حفظ سلامت خود میزان آب بدن را حفظ کند. آن چه می‌تواند یک فرد روزه‌دار را اذیت کند و به بدن او آسیب برساند، کم آبی است. ماه رمضان امسال شاید در اوج روزهای گرم سال نباشد اما روزها تقریبا طولانی است و در برخی شهرها هوا گرم هم شده است. یکی از موضوعات مهم در روزه‌داری این است که فرد روزه‌دار باید برای حفظ سلامت خود به طور کامل تلاش کند و یکی از این موارد مهم، حفظ میزان آب بدن است.

علایم کم آبی بدن چیست؟

عدم تعادل بین آب وارد شده به بدن و خارج شده از آن، یعنی دفع مقدار زیادی آب از بدن را کم آبی می‌گویند. هنگامی که نفس می‌کشیم، هوا به همراه مقداری آب از بدن خارج می‌شود. هنگامی که عرق می کنیم، مقداری آب از دست می‌دهیم تا بدن سرد شود.

هنگامی که ادرار و یا مدفوع می کنیم نیز مقداری آب را از دست می دهیم. این ها راه های دفع آب از بدن هستند. فرد با نوشیدن مایعات کافی، آب از دست رفته بدن را جایگزین می کند. تشنگی، کاهش حجم ادرار، ادرار غلیظ، رنگ زرد تیره ادرار، لب های خشک، عدم تولید اشک، قطع تعریق، گرفتگی عضلات تهوع و استفراغ، تپش قلب و سرگیجه علائم کم آبی خفیف هستند که فرد روزه‌دار ممکن است به آنها دچار شود.

برای دچار نشدن به کم آبی چه باید کرد؟

با رعایت نکات ساده می‌توان آب بدن را در طی روز حفظ کرد. بین افطار تا سحر آب مرکبات زیاد بنوشید ولی تا حد ممکن از نوشیدن چای و قهوه پرهیز کنید چرا که حاوی کافئین هستند. هنگامی که هوا گرم است، در جاهای سایه راه بروید و بایستید. در هوای گرم لباس‌های نخی گشاد و با رنگ روشن بپوشید. در هوای گرم، بادبزن به همراه داشته باشید. در وعده‌ی سحر از سرو غذاهایی که حاوی نمک و شکر زیاد هستند خودداری کنید. نمک و شکر باعث افزایش احساس تشنگی در طول روز می‌شوند. رسم است که روزه‌دار، روزه را با نوشیدن یک استکان چای یا یک فنجان آب داغ به همراه خرما باز کنند ولی می‌توانید این کار را با نوشیدن یک لیوان آب میوه طبیعی انجام دهید. به هنگام روزه‌داری از ورزش و فعالیت‌های سنگین بدنی پرهیز کنید و در این روزهای گرم سعی کنید کمتر در محیط‌های باز و زیر آفتاب باشید.

استفاده از شربت

تخم شربتی با دارا بودن هاله ای از مواد ژلاتینی در نگهداشت آب نقش دارد و باعث می‌شود مواد نشاسته‌ای موجود در غذا به تدریج شکر خود را آزاد کنند و شما بیشتر بتوانید سیر بمانید. همچنین خاکشیر بیمارانی که ناراحتی کلیه دارند باید خاکشیر بیشتر مصرف کنند چرا که بسیار برای رفع التهابات کلیوی و دفع سنگ کلیه مفید است. در کل شما می توانید به هر نوع شربتی از جمله شربت مورد علاقه تان این دانه ها را اضافه کنید. از شربت آبلیمو گرفته تا شربت آلبالو و . . . اما در این بین شربت سنکنجبین شربتی معجزه آسا در نگهداشت آب بدن است که هنگامی که با خاکشیر یا تخم شربتی میل شود، تاثیرش را دوچندان نشان می دهد.

برنامه کاری نامنظم و خطر ابتلا به بیماری‌های عفونی

گروه بهداشت و سلامت– بر اساس تحقیقات جدید دانشگاه واترلو کانادا، کار شیفتی و برنامه کاری نامنظم می تواند باعث چندین مشکل سلامتی شود و بر سیستم دفاعی ما در برابر عفونت تاثیر بگذارد. شیفت کاری به‌طور متفاوتی تاثیرات منفی بر سلامتی زنان و مردان می گذارد.

این مشکلات سلامتی به این دلیل اتفاق می افتد که ساعت طبیعی بدن که ساعت شبانه روزی نامیده می‌شود، می تواند در اثر تغییر ناسازگار در برنامه خواب و بیداری و الگوهای تغذیه‌ای که اغلب ناشی از کار شیفتی است، مختل شود. برای مطالعه این موضوع، محققان دانشگاه واترلو یک مدل ریاضی ایجاد کردند تا چگونگی تاثیر اختلال در ساعت شبانه‌روزی بر سیستم ایمنی بدن در مبارزه با بیماری را بررسی کنند. آنیتا لایتون، استاد ریاضیات کاربردی، علوم رایانه، داروسازی و زیست‌شناسی واترلو گفت: «از آنجا که سیستم ایمنی بدن ما تحت تاثیر ساعت شبانه‌روزی است، توانایی ما در ایجاد پاسخ ایمنی در طول روز تغییر می کند. چقدر احتمال دارد که با ابتلا به عفونت صبحگاهی مقابله کنید؟ پاسخ به این سوال به جنسیت شما بستگی دارد و اینکه جزو یک چهارم نیروی کار امروزی هستید که برنامه کاری نامنظمی دارند یا خیر.» محققان مدل‌های جدید محاسباتی را به‌طور جداگانه برای زنان و مردان ایجاد کردند که تعامل بین ساعت شبانه‌روزی و سیستم ایمنی بدن را شبیه‌سازی کند. این مدل از ژن های ساعت هسته‌ای (ژن های هسته‌ای شبانه روزی، ژن هایی هستند که محصولات پروتئینی آنها اجزای لازم برای تولید و تنظیم ریتم شبانه روزی دارند)، پروتئین های مرتبط با آنها و سازوکار تنظیم کننده واسطه‌های پیش و ضد التهاب تشکیل شده است. با تنظیم ساعت، مدل ها می توانند کارگران شیفت کاری زن و مرد را شبیه‌سازی کنند. از یافته‌های این شبیه سازی های رایانه‌ای می‌توان نتیجه گرفت که پاسخ ایمنی با زمان عفونت متفاوت است. مدل شبیه‌سازی نشان می‌دهد که زمان قبل از خواب ما بدترین زمان ابتلا به عفونت است. زمانی که بدن ما حداقل آمادگی برای تولید واسطه‌های پیش و ضد التهاب مورد نیاز هنگام عفونت را دارد اما مهم این است که جنسیت فرد بر شدت عفونت تاثیر می گذارد.

استفانی آبو، نامزد دکترای گروه ریاضیات کاربردی واترلو گفت: «کار شیفتی به احتمال زیاد تاثیر متفاوتی بر زنان و مردان می گذارد. سیستم ایمنی بدن مردان در مقایسه با زنان، بیشتر مستعد بیش‌فعالی است و می تواند احتمال التهاب آنان به دنبال یک عفونت بی موقع را افزایش دهد.»

۹ نوع کربوهیدارت را هیچگاه از رژیم تان حذف نکنید!

گروه بهداشت و سلامت– برخی افراد بنا به دلایل مختلف از جمله کاهش وزن، کربوهیدرات را به طور کامل از رژیم شان حذف می کنند و یا به حداقل می رسانند. این در حالی است که برخی کربوهیدرات ها را تحت هیچ شرایطی نباید از رژیم حذف کرد. زمانی که کربوهیدرات را از طریق منابع گیاهی وارد بدن می کنیم، از گروه مهمی از انواع مواد مغذی و ارزشمند بهره مند می شویم. میوه ها و سبزیجاتی که منبع کربوهیدرات محسوب می شوند، حاوی فیتونوترینت های کلیدی مانند بتاکاروتن و لیکوپن هستند که نمی توانید آنها را از طریق منابع دیگر کربوهیدرات مانند غلات یا لبنیات به دست بیاورید. فیتونوترینت ها نقش کلیدی در افزایش قدرت دفاعی بدن و مبارزه با التهاب دارند و قند خون را نیز کاهش می دهند.

در اینجا بهترین منابع کربوهیدرات که به هیچ وجه نباید از رژیم تان حذف کنید، معرفی شده اند:

سیب زمینی شیرین: یک سیب زمینی شیرین که در اجاق کبابی شده ۳۰ درصد کمتر از سیب زمینی معمولی قند خون را افزایش می دهد زیرا حاوی فیبر بالا و ریزمغذی هایی است که ۴۰ درصد آن ها از نوع حلال بوده و سبب کاهش کلسترول و کندی هضم غذا می شوند. در ضمن سیب زمینی شیرین غنی از کاروتنوئید و رنگ دانه های زرد و نارنجی است که به ارگانیسم ها اجازه عکس العمل در برابر انسولین را می دهد. سیب زمینی شیرین همچنین سرشار از اسید کتوژنیک است. این ترکیب گیاهی طبیعی می تواند به کاهش مقاومت در برابر انسولین کمک کند.

لوبیا: مصرف لوبیا خطر ابتلا به بیماری های قلبی را کاهش می دهد ضمن این که کاهنده کلسترول بد و افزایش دهنده کلسترول خوب است. لوبیا حاوی ترکیبات آلفاآمیلاز است که باعث جلوگیری از جذب و تجزیه نشاسته می شود و کاهش وزن را به همراه دارد. هر ۱۸۴ گرم لوبیا، ۱۱۳ گرم کربوهیدرات دارد.

موز: هر ۲۲۵ گرم از موز حاوی ۵۱ گرم کربوهیدرات است. موز یک منبع فوق العاده انرژی محسوب می شود و استفاده از آن قبل از تمرینات ورزشی سبب تقویت عضلات خواهد شد. موز غنی از پتاسیم است و مصرف آن برای حفظ سلامت قلب ضروری است.

پرتقال: هر ۱۸۰ گرم از این میوه ۲۱ گرم کربوهیدرات دارد. پرتقال منبع عالی ویتامین سی است و ۱۳۰ درصد از نیاز روزانه شما به این ویتامین را تامین می کند. مصرف پرتقال پیشگیری کننده از سرطان است و افزایش سلامت قلب را به دنبال دارد. بهبود سلامت پوست از نتایج مصرف منظم این میوه است.

گریپ فروت: در هر ۲۳۰ گرم، ۱۹ گرم کربوهیدرات دارد. گریپ فروت کم کالری بوده و ارزش ویتامین سی آن بسیار بالا است. مصرف گریپ فروت باعث بهبود سیستم ایمنی بدن شده و فیبر موجود در آن به کاهش وزن کمک می کند. این میوه مانع مقاومت به انسولین شده و از ابتلا به دیابت پیشگیری می کند.

گریپ فروت همچنین حاوی اسید سیتریک است که می تواند به جلوگیری از سنگ کلیه کمک کند.

سیب: در هر ۱۲۵ گرم، ۱۷ گرم کربوهیدرات دارد و غنی از انتی اکسیدان ها و فیبر است. مصرف منظم سیب از سلامت مغز محافظت می کند و مانع ابتلا به بیماری های جدی مغزی مانند زوال عقل و سکته مغزی می شود. مصرف سیب نقش پیشگیری کننده از سرطان سینه را دارد.

چغندر قند: در هر ۱۳۶ گرم، ۱۳ گرم کربوهیدرات دارد و حاوی نیترات است و مصرف آن منجر به بهبود قدرت عضلانی می شود؛ بخصوص در مبتلایان به نارسایی قلبی. نیترات همچنین عملکرد ورزشی را افزایش می دهد و می تواند از ابتلا به زوال عقل جلوگیری کند.

هویج: در هر ۱۲۸ گرم، ۱۲ گرم کربوهیدارت دارد. هویج غنی از آنتی اکسیدان ها به ویژه بتاکاروتن است و به جلوگیری از انواع سرطان ها کمک می کند. مصرف هویج خام یا بخار پز بیشترین مزایای تغذیه ای را دارد.

زغال اخته: این میوه نیز یک منبع سالم کربوهیدارت است. زغال اخته دارای آثار هیپوگلیسمیک بوده است و می تواند سبب بهبود تغییرات بافتی پانکراس در جریان بیماری دیابت گردد که شاید این اثرات به خاطر وجود آنتوسیانین ها و سایر ترکیبات آنتی اکسیدانی موجود در میوه باشد.

مولتی ویتامین ها و اُمگا ۳ خطر کووید ۱۹ را در زنان کاهش می دهد

گروه بهداشت و سلامت–نتایج یک مطالعه بزرگ نشان می دهد مصرف مولتی ویتامین ها، اُمگا۳، پروبیوتیک ها یا مکمل های ویتامین D ممکن است خطر کووید ۱۹ را حداقل در میان زنان کاهش دهد.

اما یافته‌ها نشان می‌دهد که مصرف هر یک از مکمل های ویتامین C، روی (زینک) یا سیر با خطر کمتری برای ابتلاء به کروناویروس مرتبط است. به گفته محققان، از ابتدای بروز پاندمی کووید ۱۹، استفاده از مکمل های غذایی برای جلوگیری و درمان این عفونت بسیار مطرح بوده است. مکمل های غذایی می‌توانند به حمایت از یک سیستم ایمنی سالم کمک کنند، اما اینکه آیا برخی مکمل های خاص ممکن است با خطر کمتر ابتلاء به کووید ۱۹ مرتبط باشند مشخص نیست. از اینرو محققان اطلاعات ارائه شده توسط ۳۷۲,۷۲۰ مشترک انگلیسی را که در مورد استفاده منظم از مکمل های غذایی در ماه مه، ژوئن و ژوئیه سال ۲۰۲۰ در طول موج اول پاندمی گزارش کرده بودند و همچنین نتایج آزمایش کروناویروس شأن را تجزیه و تحلیل کردند. محققان مشاهده کردند مصرف پروبیوتیک ها، اسیدهای چرب اُمگا ۳، مولتی ویتامین یا ویتامین D با خطر کمتر ابتلاء به عفونت کووید ۱۹ همراه بود: به ترتیب ۱۴٪، ۱۲٪، ۱۳٪ و ۹٪. چنین تأثیراتی در مورد ویتامین C، زینک یا مکمل سیر مشاهده نشد. همچنین هنگامی که محققان به طور خاص جنسیت، سن و وزن را بررسی کردند، تأثیر حفاظتی برای پروبیوتیک ها، اسیدهای چرب امگا ۳، مولتی ویتامین ها و ویتامین D فقط در زنان در هر سن و وزنی مشاهده شد. چنین ارتباط واضحی در مردان دیده نشد.

دکه مطبوعات

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