

ابهامات زمان قرنطینه اومیکرون؛ چند روز در خانه بمانیم

چند روز قبل بود که یکی از اعضای کمیته علمی کشوری کووید ۱۹، گفت که افراد مبتلا به اومیکرون تا ۵ روز در قرنطینه بمانند کافی است، اما حالا گفته می شود تا ۲۵ روز باید خانه نشین بود.



شیوع دلنا، گفته می شد حداقل مدت زمان قرنطینه بیماران کرونایی، سه هفته است و در این مدت احتمال ناقل بودن بیمار وجود دارد. از همین رو، اغلب بیماران در قرنطینه خانگی، به همان سه هفته بستند می کردند. حالا که سویه

می کنند.

اولین اظهار نظر در مورد زمان قرنطینه
مسعود مردانی عضو کمیته علمی کشوری کووید ۱۹، با عنوان این مطلب که سازمان جهانی بهداشت، مدت قرنطینه اومیکرون را ۵ روز اعلام کرده است، گفت: افراد مبتلا بعد از گذشت ۵ روز، می توانند با زدن ۲ ماسک از قرنطینه خارج شوند و به امور روزمره بپردازند.

اما، بعد از این اظهار نظر بود که نظرات دیگری مطرح شد. مبینی بر اینکه مدت زمان قرنطینه خانگی اومیکرون، باید حداقل ۱۰ تا ۱۵ روز باشد. در همین حال، یکی از پزشکان متخصص نیز از مدت زمان ۲۵ روزه برای قرنطینه خانگی نام برده است.

تا ۲۵ روز ناقل هستیم
حسین کیوانی استادیار ویروس شناسی دانشگاه علوم پزشکی ایران، اظهار کرد: اگر کسی اومیکرون بگیرد حداقل ۶ تا ۷ ماه مبتلا به اومیکرون نمی شود اما ممکن است به سویه های دیگر مبتلا شود.

وی گفت: بیمار اومیکرون تا ۲۵ روز می تواند ناقل باشد. این بیمار، ۷ تا ۱۰ روز پس از ابتلاء نیاز به استراحت دارد اما احتمال انتقال ۳ تا ۴ هفته پس از ابتلاء وجود دارد. کیوانی اظهار کرد: دو تا ۵ روز قبل از بروز علائم اومیکرون به این ویروس مبتلا شدیم. باید حتما فاصله با افراد رعایت شود و استفاده از ماسک ضروری است.

گروه بهداشت و سلامت - با شیوع سویه اومیکرون در کشور و افزایش موارد ابتلاء، یکی از سوالاتی که در این روزها بر سر زبانها افتاده است، مدت زمان قرنطینه بیماران است. در یکپایه قبلی و البته در دوران

۱۱ خوراکی که از بدن در برابر میکرون محافظت می کنند

گروه بهداشت و سلامت - امی گودسون، متخصص تغذیه در دالاس آمریکا، ۱۱ ماده غذایی که می تواند بیشترین سرشار را در تقویت سیستم ایمنی بدن در برابر کرونا داشته باشند؛ معرفی کرده است:

۱- مرکبات
لیموب، پرتقال و نظایر آن ها از خانواده مرکبات سرشار از آنتی اکسیدانها و ویتامین سی هستند که تاثیر خوبی را بر دستگاه ایمنی بدن به منظور مقابله در برابر ویروس ها خواهند داشت.

۲- آناناس
به دلیل آنتی اکسیدان بالا آناناز جمله میوه های است که سیستم ایمنی بدن را به خوبی تقویت می کند.

۳- میوه های قرمز
امی گودسون همچنین توصیه می کند که به میوه های قرمز شامل



وی ادامه داد: بیشتر افرادی که به زخم دریافت سه دوز واکسن کووید ۱۹ دوباره به کرونا مبتلا نشده اند. این بیماری را همانند یک سرماخوردگی تا پنج روز علامت بیماری کمتر شده است.

شجاعی با بیان اینکه سخت ترین دوره پاندمی زمانی است که مردم از رعایت شیوه نامه ها خسته می شوند، گفت: به هیچ عنوان واکسن زدن مهر

تأییدی بر عدم ابتلاء و یا تجربه یک دوره مسک بیماری نیست، ممکن است هر فردی با هر شرایطی به کرونا مبتلا شود و شرایط سخت بیماری را تجربه کند بنابراین تنها راه مقابله با این بیماری رعایت بی کم و کاست پروتکل های بهداشتی است.

ناقل هستیم یا خیر
شاید یکی از مهم ترین پرسش های دوران پاندمی کرونا، موضوع ناقل بودن افراد مبتلا است.

اساسا، وقتی قرار است از چرخش ویروس در جامعه پیشگیری شود، باید مطمئن شد که آیا افراد دوره بیماری زایی را پشت سر گذاشته اند یا خیر. زیرا، در صورت وجود ویروس در بدن بیماران و خروج آنها از قرنطینه، موضوع چرخش ویروس از طریق افراد ناقل، تکرار خواهد شد. متأسفانه یکی از مسائلی که باعث عدم کنترل بیماری گردش ویروس در جامعه می شود، همین موضوع ناقل بودن افراد بیمار بعد از دوران قرنطینه خانگی است.

پوزیا شجاعی متخصص آی سی یو بیمارستان امام حسین (ع)، تنها راه شکستن چرخه انتقال کرونا را، رعایت پروتکل های بهداشتی، ماسک زدن و عدم تردد در اماکن پر ازدحام و مسقف دانست و گفت: چرخش بالای ویروس کرونا می تواند سسر آغاز شکل گیری جهش های جدید باشد، دور از تصور نیست که واریانت های جدید همانند سویه های دیگر خطرات بیشتری به دنبال داشته باشند.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، با بیان اینکه بیشترین نگرانی از بهداشت و درمان معطوف به هفته های آینده است،

شاید یکی از مهم ترین پرسش های دوران پاندمی کرونا، موضوع ناقل بودن افراد مبتلا است. اساسا، وقتی قرار است از چرخش ویروس در جامعه پیشگیری شود، باید مطمئن شد که آیا افراد بیمار، دوره بیماری زایی را پشت سر گذاشته اند یا خیر. زیرا، در صورت وجود ویروس در بدن بیماران و خروج آنها از قرنطینه، موضوع چرخش ویروس از طریق افراد ناقل، تکرار خواهد شد.

خاطر نشان کرد: طبق پیش بینی های انجام شده به نظر می رسد در هفته های آتی به پیک کرونا برسیم. این متخصص آی سی یو در ادامه با بیان اینکه درمان بیماران کرونایی با سویه اومیکرون تفاوت چندانی با سایر سویه های قبلی ندارد، اضافه کرد: بیشتر درمان حمایتی است ولی اگر چنانچه وضعیت بیماری زایی حادث شود و یا فرد دچار تب مقاوم، افت اکسیژن خون و یا مشکلات حادری باشد حتما باید به مراکز درمانی مراجعه کند.

این فوق تخصص عفونی ادامه داد: کشورهای مختلف زمان های متفاوتی را برای قرنطینه در نظر گرفته اند. در آمریکا ۵ روز و در انگلیس ۷ روزه دوره قرنطینه، اعلام شده است اما به نظر می رسد زمان ۱۰ روزه برای دوران قرنطینه مناسب تر باشد و افراد در صورت رفع کامل علائم بیماری، می توانند از قرنطینه خارج شوند.

رضائی با بیان اینکه تظاهرات بیماری در سویه اومیکرون خفیف تر است سویه های قبلی نیست، افزود: بر این اساس افراد مبتلا به اومیکرون دارای علائم زیاد از جمله کلو درد مناسب باشند و افراد در صورت رفع کامل علائم بیماری می توانند از قرنطینه خارج شوند.

امتیست رضائی مدیر گروه تحقیقات بالینی انستیتو پاستور ایران، با عنوان این مطلب که به نظر می رسد زمان ۱۰ روزه برای دوران قرنطینه

مناسب باشد و افراد در صورت رفع کامل علائم بیماری می توانند از قرنطینه خارج شوند، گفت: دوره پنهان اومیکرون نسبت به سویه های قبلی کمتر است البته در برخی افراد این دوره پنهان، به یک الی دو روز هم می رسد. وی با بیان اینکه افراد مبتلا به اومیکرون باید تا ۱۰ روز پس از بروز علائم، خود را قرنطینه کنند، افزود: دوران قرنطینه برای همه بیماران واکسن زده یا نزنه، تفاوتی ندارد و همه بیماران باید تا ۱۰ روز خود را قرنطینه کنند.

انواع میکرون محافظت می کنند

علاوه بر این مطالعات قبلاً ثبت کرده اند که آنتی اکسیدان کاتچین موجود در چای سبز خاصیت ضد التهابی دارند.

۹- اسفناج
متخصصان علم تغذیه همچنین سبزیجات همچون اسفناج را به دلیل محتوای ویتامین سی آن ها توصیه می کنند.

۱۰- کلم پیچ
کلم پیچ نیز سرشار از ویتامین سی است و مصرف آن به تقویت بنیه دفاعی بدن بسیار کمک می کند.

۱۱- کلم بروکلی
خانواده کلم ها به خاطر تاثیرات شگفت انگیزشان بر سلامتی شناخته می شوند. در میان کلم ها، کلم بروکلی غنی از ویتامین سی است که بدن را در برابر هجوم ویروس ها کمک می کند.

به نظر نیایند؛ با این حال منبع مغذی بسیار خوبی برای مصونیت بدن از ابتلاء به ویروس ها هستند. از جمله این مواد غذایی پارزش می توان به لوبیا قرمز، عدس و نخود اشاره کرد.

۷- ماهی های روغنی
عموما مصرف ماهی گزنه ای بسیار خوبی برای تقویت ایمنی به شمار می روند. ماهی سالمون، ماهی تن، ساردین و ماهی خال خالی از این جمله هستند. علاوه بر این، ماهی های چرب نیز برای تقویت ایمنی عالی هستند.

۸- چای سبز
چای سبز حاوی آنتی اکسیدان ضد سرطانی اپی گالوکاتچین گالات (EGCG) است. این ترکیب گیاهی از آسیب ناشی از رادیکال های آزاد، اتم های ناپایدار که باعث تخریب سلولی می شوند، جلوگیری می کند.

هر چند حیوانات شاید در نگاه اول

برای درمان چاقی روی بالن معده حساب نکنید



شود نیز وجود دارد. از دیگر عوارض کوتاه مدت گذاشتن بالن معده، احتمال بروز عفونت و عدم تحمل و تهوع و استفراغ است. البته این عوارض خیلی شایع نیست اما پزشکان باید نسبت به این موضوع اطلاع رسانی کنند. اصولا افرادی که تحت نظر و تشخیص پزشک روش بالن را استفاده می کنند، سال های بعد از برداشتن بالن هم مشکل خاصی برایشان ایجاد نشده و دچار عوارض خاصی نمی شوند.

این روش به عموم بیماران توصیه نمی شود
برزیس در ادامه به ذکر مثالی از بالن گذاری در معده می پردازد و می گوید: «خانم و آقای قرار است عمل دیسک کمر انجام دهند، پزشک به این بیماران می گوید که با وزن بالا، نتیجه خوبی از عمل نمی گیرید و حتی ممکن است بگویید که اصلا با وزن این فعلی امکان عمل وجود ندارد، به خاطر همین با مشورت با پزشک تغذیه یا جراح، به نتیجه می رسند که با گذاشتن بالن و کاهش حدود ۱۵ کیلو می توانند دیسک کمر خود را جراحی کنند.»

دکتر برزیس ادامه می دهد: «پس روش بالن را نمی توان به عموم افرادی که اضافه وزن دارند توصیه کرد. این روش به افرادی که وزن خیلی بالایی دارند و یا پس هم نیستند اما اصرار دارند که در مدت کوتاهی به دلایل خاص و نظر شخصی وزن کم کنند، به نظر می رسد که این دسته از افراد دارای اضافه وزن متوجه عواقب این کار نیستند. دکتر برزیس در این باره می گوید: «ببینید می توان به طور موقت برای دوره زمانی مشخصی اقدام به گذاشتن بالن معده در بدن این افراد کرد اما نظر متخصصان این است که اگر در این زمینه آگام سازی صورت بگیرد افراد کمتری تمایل به این کار پیدا می کنند. بالن معده مناسب افراد سالمند خصوصا بالای ۷۰ سال نیست چون آن ها قرار نیست یکبار وزن کم کنند و

گروه بهداشت و سلامت - متخصصان می گویند استفاده از بالن معده یک روش کاهش وزن موقتی تلقی می شود و نتایج کاهش وزن با بالن گذاری معده چندان چشمگیر نیست.

در حالی که بسیاری از متخصصان درمان اضافه وزن در بدن از مشوخ شدن روشن استفاده از بالن معده می گویند هنوز برخی از افراد برای درمان این معضل روی این شیوه حساب باز می کنند. پژوهشگر عالی پژوهشگاه غد و متابولیسم دانشگاه شهید بهشتی می گوید چنانچه اندیکاسیون استفاده از آن علمی و دقیق باشد، روش بالن معده مناسب تلقی می شود و در غیر اینصورت ما این شیوه از درمان اضافه وزن را به افراد توصیه نمی کنیم.

دکتر مریم برزیس با بیان اینکه جراحی های اسلیو و جراحی بای پس معده، دو روش جراحی بسیار شایع در جهان و ایران برای لاغری هستند به اصلاح یک خطا اشاره می کند: «در بسیاری از موارد از این روش با عنوان جراحی نام می برند. گذاشتن "بالن معده" که با هدف کاهش وزن انجام می شود خیلی شایع نبوده و جزء جراحی ها محسوب نمی شود. در واقع این کار را متخصصین گوارش حین انجام آنندوسکوپی انجام می دهند.

کاهش وزنی که پایدار نیست
روش های اسلیو و بای پس معده تغییرات آناتومیکی و دائمی برای فرد ایجاد می کنند اما در روش استفاده از بالن لاغری پایدار نیست. دکتر برزیس در این باره می گوید: «بالن معده یک روش موقت برای درمان است. معمولا برای مدت کوتاهی پزشک تشخیص می دهد که جسم خارجی در معده قرار گیرد. مدت زمانی که این بالن می تواند در معده نگهداری نشود کمتر از یک سال است و سپس باید از معده خارج شود و تغییر آناتومیکی و همیشگی در فرد ایجاد نمی کند.»

این متخصص درمان چاقی می گوید این روش برای درمان افرادی

اصلی ترین دلایل تورم پا

گروه بهداشت و سلامت - تورم پاها یکی از مواردی است که برخی افراد در طول عمر خود آن را تجربه می کنند. این تورم باعث محدود شدن حرکات افراد شده و در برخی موارد آسیب زا است. این موضوع می تواند به دلیل طیف گسترده ای از مشکلات بروز کند.

در این مطلب به رایج ترین دلایل تورم پاها می پردازیم:
۱- **ادم:** این موضوع زمانی رخ می دهد که بدن آب زیادی را احتباس کند. در این حالت علاوه بر پاها، ممکن است دستان و صورت نیز پف کنند. پس از یک مسافرت هوایی طولانی یا ایستادن برای چند ساعت مداوم و نیز در زنان در طول دوره قاعدگی این موضوع رخ می دهد. این مشکل به مرور زمان و بدون نیاز به دارو از بین می رود؛ اما در برخی موارد ادم می تواند نشانه یک مشکل جدی مانند پایین بودن سطح پروتئین، نارسائی قلبی، مشکلات کلیوی و بیماری های کبد باشد.

۲- جراثحت: گاهی تورم پاها ناشی از شکستگی استخوان و یا آسیب به بافت های نرم بدن است. در این موارد عروق پا و مج اقدام به خون رسانی بیشتر به محل برای ترمیم جراثحت می کنند که همین امر باعث تورم پاها می شود.

۳- یان داری: به طور طبیعی هر چه به هفته های پایانی بارداری نزدیک می شویم، بدن به طور طبیعی تمایل بیشتری برای احتباس آب در بدن دارد که همین موضوع می تواند باعث تورم پاها شود. این موضوع می تواند در انتهای روز و یا پس از ایستادن به مدت طولانی تشدید شود.

۴- نطف ادم: این مشکل زمانی بروز می کند که یک یا چند گره لغای آسیب دیده و یا از بین می روند. متأسفانه این موضوع به ویژه در زمان درمان سرطان رخ می دهد. به همین دلیل افراد در درمان سرطان شاهد احتباس آب و تورم دستان، صورت و پاها می باشند.

۵- نارسایی قلب: در این موارد قلب به عنوان یک اندام حیاتی توانایی پمپاژ خون به میزانی که انتظار می رود را ندارد. در این حالت به دلیل جریان نامناسب خون در بدن، با دچار تورم می شود. در این موارد مراجعه به پزشک بسیار ضروری است.

دکه مطبوعات

فولاد هرگز مانع پیشناز
در ثبت رکوردهای فولادی در کشور

تیم فولاد مبارکه اصفهان موفق شد رکورد جدیدی در تولید فولاد در کشور ثبت کند.

اقتصاد کیش
روزنامه

تشدید نظارت بر مراکز گردشگری کیش پیش از نوروز ۱۴۰۱

مشاوره پزشکی
مشاوره تخصصی پزشکی

مشاوره تخصصی پزشکی در زمینه های مختلف

یورش نقاب داران مسلح به میانکاله
یورش نقاب داران مسلح به میانکاله

ایران
شخص ترامپ در مذاکرات

شخص ترامپ در مذاکرات

آزمایش بزرگترین موشک ایران
آزمایش بزرگترین موشک ایران

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

۴۴۴۷۳۴۲۲ - ۴۴۴۷۳۴۲۱