طوفان ابتلا به اُمیکرون؛ ۴ شرط گذر از پیک ششم با آسیب کمتر

■ دبیر بورد ایمنی شناسی کشور و عضو کمیته علمی کشوری مقابله با کرونا با بیان اینکه اگر دو تا سه هفته بتوانیم مدیریت درستی اعمال کنیم، بیشتر می تواند در کنترل اپیدمی به ما کمک کند، گفت: همچنین اگر مردم مراعات کنند تا این مرحله که مرحله طوفانی ابتلا است را بگذارانیم، می توان با آسیبی کمتر از این پیک گذشت.

گروه بهداشت و سلامت – دکتر وجگانی درباره وضعیت کرونا در کشور، گفت: جای نگرانی و تاسف دارد که به مرگ‌های سه رقمی رسیده‌ایم. با این حال اگر بتوانیم پروتکل‌های فاصله‌گذاری و استفاده از ماسک را رعایت کنیم، دورهمی‌ها و مهمانی‌ها را واقعا تعطیل کرده و از تجمعات در این مقطع زمانی پرهیز کنیم و ضمن اینکه واکسیناسیون نوبت سوم را حتما در اولویت قرار دهیم، می‌توان این پیک را کنترل کرد. وی درباره ایجاد محدودیت در فعالیت‌های اجتماعی، گفت: باید در همه مکان‌های تجمعی، فاصله‌گذاری رعایت شود. به عنوان مثال اولا بهتر است در این شرایط به ویژه در شهرهای قرمز، مکان‌هایی مانند سینما، تئاتر و سایر مکان‌های تجمعی سربسته، باز نباشند و اگر هم باز هستند، حتما فاصله‌گذاری را رعایت کنند و بیش از ۳۰ تا ۴۰ درصد ظرفیت را استفاده نکنند. در عین حال فعالیت‌های تجمعی غیرضرور باید تعطیل شود و موارد ضروری نیز با حداقل ظرفیت و حداکثر فاصله‌گذاری انجام شود. وجگانی ادامه داد: اگر دو تا سه هفته بتوانیم مدیریت درستی اعمال کنیم؛ فاصله‌گذاری، استفاده از ماسک، عدم برگزاری تجمعات و واکسیناسیون را رعایت کرده و انجام دهیم، بیشتر می‌تواند در کنترل اپیدمی به ما کمک کند. وی با بیان اینکه افزایش دوباره مرگ‌های ناشی از کرونا واقعا غم‌انگیز است، گفت: هرچند که گفته می‌شود که مرگ‌ومیر اُمیکرون کمتر است، اما وقتی میزان ابتلا خیلی بالا رود، عدد مرگ‌ومیر هم بالا می‌رود. بنابراین باید ابتلا پایین آید و شیوع ویروس را در جامعه کاهش دهیم تا به تبع آن مرگ و میر هم کاهش یابد، اما اگر از ابتلا و شیوع ویروس در جامعه پیشگیری نشود، قطعا مرگ و میر باز هم افزایش می‌یابد. وجگانی تاکید کرد: ارزش پیشگیری با ماسک، بسیار زیاد است. افرادی که ماسک زده و فاصله را رعایت می‌کنند، بسیار در پیشگیری از شیوع بیماری موثر خواهند بود. باید توجه کرد حتی اگر میزان بستری و مرگ در اُمیکرون کم باشد، اما وقتی میزان ابتلا بالا می‌رود، همان میزان کم بستری و مرگ نیز چشمگیر می‌شود. وی درباره بیشترین سن درگیری در اُمیکرون نیز گفت: در حال حاضر در اُمیکرون ابتلای جوانان و کودکان و اطفال افزایش یافته است؛ به طوری که برخلاف دلتا که عمدتا افراد مسن را درگیر می‌کرد، اُمیکرون سنین پایین‌تر را درگیر می‌کند. باید در خانواده‌ها مراقبت زیادی از کودکان شود. وجگانی، آبریزش بینی، گلودرد، تب و ... را از علائم اُمیکرون برشمرد و گفت: در حال حاضر هر بیماری شبه سرماخوردگی را باید به اُمیکرون نسبت دهیم. اگر مردم بتوانند مراعات کنند تا این مرحله که مرحله طوفانی ابتلا است را بگذارانیم، می توان با آسیب کمتر از این پیک گذشت.

افرادی به صورت خفیف دچار اومیکرون می‌شوند که هیچ بیماری زمینه‌ای ندارند و سه نوبت واکسیناسیونشان را به صورت کامل انجام داده اند؛ یعنی یک فرد جوان که چاق نیست و هیچ بیماری زمینه‌ای از جمله دیابت ندارد. من همین امروز در کلینکم مراجعی داشتم که هیچ بیماری زمینه‌ای نداشت و تنها چاق بود و متاسفانه به فرم شدید اومیکرون مبتلا شده و بستری شد. این ویروس هزار و یک چهره است و می‌تواند غیرقابل پیش بینی باشد.

فلوشیپ فوق تخصصی بیماری‌های عفونی بیمارستان مسیح دانشوری گفت: ما در حال حاضر بیماران بدحال زیادی داریم، در بیمارستان مسیح دانشوری بیمارانی داریم که باید بستری شوند اما تخت خالی نیست که بستری‌شان شوند و مجبور هستند که برای بستری در لیست بمانند. «زهرا ابطحیان»، عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی و فلوشیپ فوق تخصصی بیماری‌های عفونی بیمارستان مسیح دانشوری درباره وضعیت مراجعه مبتلایان کرونا به این بیمارستان گفت: متاسفانه آمار مراجعان به صورت مداوم در حال بالا رفتن است. هرچند تظاهر کلی اومیکرون در افرادی که سیستم ایمنی سالمی دارند، خفیف بوده اما به طور کلی افراد دچار بیماری‌های زمینه‌ای همچنان در معرض خطر هستند و قسمت اعظم بیماران ما که با حال بد بستری می‌شوند، بیماری‌های زمینه‌ای دارند که با مرگ و میر هم می‌تواند همراه باشد و متاسفانه در کودکان نیز با مرگ و میر همراه بوده است. او افزود: شاید به طور کلی بگوییم میزان مرگ و میر تخت خالی نیست که بستری‌شان بکنند و مجبور هستند که برای بستری در لیست بمانند. شرایط متاسفانه خوب نیست. ابطحیان گفت: ما هنوز به پیک نرسیده‌ایم و در شیب صعودی موج ششم هستیم و براساس تجربه‌ای که از پیک‌های قبلی داشته ایم، چند هفته‌ای طول می‌کشد که این پیک سیر نزولی پیدا کند. همچنان با روند افزایشی بستری‌ها مواجهیم و بیمارستانهایی که پذیرش کرونا نداشته‌اند مجبور شده‌اند دوباره بخش‌هایشان را برای کووید باز کنند، ما نیز بخشهای کووید را گسترش داده ایم. او افزود: درحال حاضر متاسفانه گزارش مرگ و میر ناشی از کرونا در کودکان را از شهرهای مختلف داریم. از آنجا که وضعیت کودکان به گونه‌ای است که بدن آن‌ها مایعات زیادی را از دست می‌دهد، احتمال شدت گرفتن این بیماری در کودکان بیشتر است و خصوصا در سنین پایین‌تر موارد نیاز به بستری در کودکان رخ می‌دهد. عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت: از طرفی تعداد زیادی از افرادی که درحال حاضر بستری شده اند، کسانی هستند که واکسیناسیونشان را کامل نکرده بودند. برای مثال مدت زیادی از دز دوم واکسنشان گذشته بوده است اما دز یادآور را تزریق نکرده اند. ابطحیان گفت: افرادی به صورت خفیف دچار اومیکرون می‌شوند که هیچ بیماری زمینه‌ای ندارند و سه نوبت واکسیناسیونشان را به صورت کامل انجام داده اند؛ یعنی یک فرد جوان که چاق نیست و هیچ بیماری زمینه‌ای از جمله دیابت ندارد. من همین امروز در کلینکم مراجعی داشتم که هیچ بیماری زمینه‌ای نداشت و تنها چاق بود و متاسفانه به فرم شدید اومیکرون مبتلا شده و بستری شد. این ویروس هزار و یک چهره است و می‌تواند غیرقابل پیش بینی باشد. او افزود: این سویه در افرادی که از نظر ایمنی شرایط طبیعی دارند، بیشتر قسمت‌های فوقانی دستگاه تنفسی را درگیر می‌کند و علایم عطسه، آبریزش بینی و درگیری‌های سینوسی دارند. هرچند پیشرفت به سمت درگیری ریه را نیز در آن‌ها دیده‌ایم و گاهی برخی از این افراد بستری می‌شوند. به طور کلی اختلال بویایی و چشایی و درگیری ریه در این سویه نسبت به دلتا کمتر است. تظاهر این سویه کاملا مانند سرماخوردگی است و حتی بسیاری تصور می‌کنند، آلرژی است که این سویه را از دیگر سویه‌ها متمایز می‌کند اما در موارد بستری علایم مانند سویه دلتاست. عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت: ما زمانی توصیه به مراجعه به پزشک می‌کنیم که تب افراد طول کشیده و بیش از سه یا چهار روز درگیر این علامت هستند، افرادی که بعد از یک بهبودی اولیه دوباره با برگشت تب و سرفه یا علایم جدید مواجه می‌شود یا فردی که احساس فشار برروی قفسه سینه، تنگی نفس و درد قفسه سینه دارد نیز باید به پزشک مراجعه کنند.

خوردن پیتزا خطر ابتلا به سرطان را کاهش می‌دهد!

گروه بهداشت و سلامت – چند روزی است که در فضای مجازی اخباری مبنی بر کاهش ابتلا به سرطان با مصرف پیتزا منتشر شده؛ یک متخصص تغذیه در این باره توضیح داده است. امروزه مصرف فست فودها و غذاهای بیرون بر به عنوان عادت غذایی بیشتر افراد جامعه تبدیل شده است. کمتر کسی مصرف غذاهای پرچرب را تائید می‌کند و بیشتر افراد بخش زیادی از پول خود را جهت خوردن این نوع غذاها خرج می‌کنند.

با وجود این که مصرف دیر به دیر پیتزا و فست فودها مضر نیست؛ اما در کوتاه مدت می‌تواند آسیب جدی به بدن وارد کند. بیشتر فست فودها حاوی کربوهیدرات‌های زیادی هستند و در مقابل هیچ فیبری ندارند که مصرف مکرر آن‌ها، قند خون را افزایش خواهد داد.

به بیشتر فست فودها شکر می‌زنند که این امر علاوه بر گرفتگی عروق و بروز هزاران بیماری می‌تواند کالری بدن را افزایش دهد؛ بنابراین چاقی یکی از مهم‌ترین و خطرناک‌ترین عوارضی است که از مصرف زیاد فست فودها حاصل خواهد شد.

پزشکان معتقد هستند که مصرف بی رویه فست فودها می‌تواند باعث بروز بیماری‌های مختلف مانند گرفتگی رگ‌های عروقی، اختلال در دستگاه تنفسی و دستگاه گوارش، اضافه وزن، دیابت، چرب شدن کبد و ... شود؛ بنابراین باید تا حد ممکن مصرف آن‌ها را به حداقل رساند.

چند روزی است که در صفحات مجازی ادعا می‌شود که مصرف هفتگی هر نوع پیتزا باعث جلوگیری از سرطان در بدن افراد می‌شود؛ این موضوع در حالی است که پزشکان مصرف آن را توصیه نمی‌کنند. چرا که استفاده بیش از اندازه از غذاهای سرخ کردنی می‌تواند سیستم ایمنی بدن را در کوتاه مدت دچار اختلال کند.

مصرف هیچ غذایی نمی تواند مانع از ابتلا به سرطان شود!

نرگس جوزدانی با بیان این که مصرف پیتزا باعث پیشگیری از بروز سرطان نمی‌شود، گفت: حتی یک غذا یا ماده غذایی، هیچ زمانی باعث جلوگیری و درمان سرطان نخواهد شد. به گفته پزشکان، مجموعه‌ای از غذاها و رفتارهای غذایی و غیر غذایی می‌توانند روی سلامت فرد تاثیر بگذارند.

برای مثال، مصرف روزانه سبزیجات توصیه می‌شود؛ اما اگر فردی تنها گیاه‌خواری را در برنامه رژیم غذایی خود سوق دهد و میزان کافی از پروتئین‌ها را دریافت نکند، قطعا دچار بیماری‌های مختلفی می‌شود. این متخصص تغذیه و رژیم درمانی گفت: استرس، دغدغه فکری، میزان ساعات خواب و ... روی سلامت افراد تاثیرگذار خواهند بود.

طبق شواهد گوناگون علمی از نشریات بین المللی ورزش ناکافی، استعمال دخانیات، رژیم غذایی نامناسب، استفاده از مشروبات الکلی و ... از جمله مواردی هستند که بیشتر زمینه ابتلا به سرطان را پدید می‌آورند.

به گفته جوزدانی، برای پیشگیری از سرطان باید رژیم غذایی مناسب، ورزش، پرهیز از استعمال دخانیات، کاهش استرس و ... در دستور کار قرار گیرند.

نشانه‌های بالا بودن سطح کلسترول در پاها

گروه بهداشت و سلامت – در انجمن کاردیولوژی آمریکا اعلام شد که گرفتگی عضلات پاها هنگام راه رفتن می‌تواند نشانه سطح بالای کلسترول بد در بدن باشد. هنگامی که سطح کلسترول خون افزایش می‌یابد، بر تاندون آشیل پاهای فرد تاثیر می‌گذارد که می‌تواند منجر به علائم قابل مشاهده‌ای در پاها شود. نشانه‌های بالا بودن سطح کلسترول در پاها عبارتند از:

احساس درد در پاها: هنگامی که عروق پاها دچار انسداد شوند، مقدار کافی خون غنی از اکسیژن به قسمت تحتانی اندام نمی‌رسد. در این شرایط فرد در پاها احساس سنگینی و خستگی می‌کند. اکثر افراد با سطح کلسترول بالا از احساس سوزش در اندام تحتانی شکایت دارند.

گرفتگی عضلات پا: گرفتگی شدید پا هنگام خواب یکی دیگر از علائم رایج سطح بالای کلسترول است که به عروق اندام تحتانی آسیب می‌رساند. گرفتگی یا اسپاسم بیشتر در پاشنه یا انگشتان پا احساس می‌شود. این وضعیت در شب و هنگام خواب بدتر می‌شود.

تغییر رنگ پوست و ناخن: کاهش جریان خون همچنین می‌تواند رنگ ناخن‌های پا و پوست را تغییر دهد؛ چرا که سلول‌ها به دلیل کاهش جریان خون از مواد مغذی و اکسیژن محروم می‌شوند.

سردی پاها: سطح بالای کلسترول می‌تواند باعث شود فرد در تمام طول سال حتی در فصل تابستان در پاها احساس سردی داشته باشد. گفتنی است، سالانه نیم میلیون نفر، به دلیل افزایش کلسترول و مشکل‌هایی می‌میرند که کلسترول برای قلب به وجود می‌آورد. کلسترول ماده روغنی و موم مانند است که فقط در غذاهای حیوانی وجود دارد. گیاهان تحت هیچ شرایطی نمی‌توانند کلسترول را بسازند. انجمن قلب آمریکا توصیه می‌کند افراد ۲۰ ساله یا بالاتر سطح کلسترول خود را حداقل هر چهار تا ۶ سال یک بار بررسی کنند. در بیشتر موارد کلسترول بالا یک مشکل بی صدا است؛ زیرا به طور معمول هیچ علائمی در آن بروز پیدا نمی‌کند. مصرف بیش از حد مواد غذایی حاوی کلسترول، چربی‌های اشباع شده و چربی‌های ترانس خطر ابتلاء به کلسترول بالا را افزایش می‌دهد. سایر عوامل سبک زندگی نیز می‌توانند در افزایش کلسترول نقش داشته باشند که این عوامل شامل عدم تحرک و سیگار کشیدن است؛ همچنین ژنتیک فرد بر احتمال ابتلاء به کلسترول بالا تاثیر می‌گذارد.

۷ نکته برای کاهش دور کمر بعد از ۵۰ سالگی

گروه بهداشت و سلامت – تلاش برای کاهش وزن برای افراد بالای ۵۰ سال، می‌تواند چالش‌های منحصر به فردی را در مقایسه با افراد جوان‌تر ایجاد کند.

تلاش برای کاهش وزن با افزایش سن هرگز کار آسانی نیست.

«لوری چانگ» متخصص تغذیه در مرکز پزشکی وکسنر دانشگاه ایالتی اوهایو، گفت: کاهش وزن بعد از ۵۰ سالگی دشوارتر می‌شود؛ زیرا با افزایش سن، سرعت متابولیسم به دلیل از دست دادن عضلات کاهش می‌یابد. کاهش وزن بعد از ۵۰ سالگی می‌تواند به دلیل تغییرات هورمونی که قبل و بعد از یائسگی رخ می‌دهند، دشوار باشد.

دکتر چانگ گفت: این سنی است که فرد «بسیار مشغول خانواده، کار و والدین مسن» است. همه این چیزها در کنار هم می‌توانند منجر به استرس و خواب ضعیف شوند که می‌تواند در نهایت منجر به سطوح بالاتر انسولین شود.

هفت نکته وجود دارند که به فرد بالای پنجاه سال کمک می‌کنند تا به هدف خود برسد:

۱. ورزش کردن

چانگ گفت: می‌توانید با استفاده از نوارهای مقاومتی یا وزنه‌های ساده ورزش کنید تا به کاهش از دست دادن سطح عضلات و در نتیجه بهبود سطح متابولیسم کمک کنید.

طبق گفته انجمن قلب آمریکا، بزرگسالان باید حداقل دو بار در هفته ورزش کنند.

۲. آب بیشتری بنوشید

بانی تاوب دیکس، متخصص تغذیه و نویسنده کتاب «پیش از خوردن این را بخوانید»، گفت: آب برای همه چیز از پوست گرفته تا سلامت گوارشی مفید است. اگرچه گفته می‌شود یک فرد به ۸ لیوان آب در روز نیاز دارد؛ اما همه ما نیازهای متفاوتی داریم و نیاز شما به مایعات نیز ممکن است به آب و هوا (افراد در دماهای بالاتر نیاز بیشتری دارند) و به سطح فعالیت بدنی بستگی داشته باشد. (اگر فردی زیاد عرق می‌کند، به آب بیشتری نیاز دارد.)

غذاهای آبکی مانند سوپ، میوه‌ها و سبزیجات نیز با کالری بسیار کمی به احساس سیری کمک می‌کنند.

طبق گفته کلینیک مایو، مردان باید حدود ۱۵.۵ فنجان (۳.۷ لیتر) مایعات در روز و زنان باید حدود ۱۱.۵ فنجان مایعات در روز بنوشند.

۳. تمرینات قلبی

تمرینات قلبی برای حرکت دادن بدن به گونه‌ای طراحی شده اند که ضربان قلب و تنفس سریعتر شود تا به بدن در دریافت اکسیژن بیشتر در حین ورزش کمک کند.

دکتر چانگ گفت: تمرینات قلبی منظم نه تنها قلب را سالم نگه می‌دارند؛ بلکه به افزایش متابولیسم با افزایش سن نیز کمک می‌کند.

دکتر چانگ گفت: تمرینات قلبی –عروقی متابولیسم را برای مدتی بعد از یک جلسه تمرین بهبود می‌بخشد. مدت این افزایش می‌تواند از چند ساعت تا چند روز متغیر باشد.

طبق توصیه‌های انجمن قلب آمریکا، بزرگسالان باید ۱۵۰ دقیقه در هفته ورزش قلبی انجام دهند.

۴. قند اضافه را کاهش دهید

خوردن مکرر شیرینی‌ها می‌تواند منجر به اضافه وزن شود؛ زیرا شکر اضافه کالری اضافی می‌دهد، اما حاوی مواد مغذی نیست.

دکتر چانگ گفت: بسیاری از مردم از خوردن شیرینی‌ها لذت می‌برند، اما پرخوری بسیار آسان است؛ بنابراین به خاطر داشته باشید که حد مناسب برای قند اضافه بیش از ۲۵ گرم در روز برای ۲۰۰۰ کالری نباید باشد.

۵. خوردن آگاهانه

دکتر تاوب دیکس گفت: توجه به نشانه‌های گرسنگی و سیری نه تنها به افزایش وزن کمک می‌کند، بلکه مهم‌تر از آن، می‌تواند به فرد کمک کند تا از نیاز جسمی و عاطفی خود به غذا بیشتر آگاه شود و در درازمدت، این می‌تواند به حفظ وزن سالم کمک کند.

خوردن آگاهانه‌تر به شما کمک می‌کند از وعده‌های غذایی لذت ببرید و در عین حال از مزایای تنظیم نشانه‌های گرسنگی به عنوان ابزاری مهم برای کمک به کاهش وزن بهره‌مند شوید.

۶. نوشیدنی‌های شیرین

دکتر چانگ گفت: در تلاش برای کاهش مصرف قند افزوده، اجتناب از نوشیدنی‌های قندی یا شیرین‌شده نقطه شروع خوبی است؛ زیرا قند در حالت مایع سریع‌تر جذب می‌شود و باعث افزایش انسولین می‌شود تا انسولین را ثابت نگه دارد. وقتی انسولین بالا باشد، بدن به جای استفاده از چربی‌ها برای انرژی، شروع به ذخیره سازی آن می‌کند.

۷. مصرف فیبر

خوردن غذاهای سیر کننده بیشتر می‌تواند به شما کمک کند برای مدت طولانی تری احساس سیری کنید که می‌تواند از پرخوری غذاهای ناسالم و پر کالری جلوگیری کند.

چانگ گفت: فیبر از غذاهای گیاهی کامل و فرآوری نشده مانند لوبیا، عدس، میوه ها، سبزیجات سبز برگ، غلات کامل، آجیل و دانه‌ها به دست می‌آید.

غذاهای غنی از فیبر باعث می‌شوند برای مدت طولانی تری نسبت به سایر غذاها احساس سیری کنید. جویدن این غذاهای گیاهی کامل بیشتر از خوردن غذاهای فرآوری شده طول می‌کشد. این زمان اضافی به مغز اجازه می‌دهد قبل از پرخوری احساس سیری را تشخیص دهد.

دکه مطبوعات

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