الزاماتِ نوروزِ منهای کرونا

یک متخصص عفونی با اشاره به سفرهای نوروزی در شرایط کرونا و با بیان اینکه امکانات و زیرساخت‌های بهداشتی و درمانی به نسبت جمعیت هر شهر و برای همان شهر در نظر گرفته شده است، گفت: قبل از سفر از سلامت خود و همسفران اطمینان داشته باشیم، رعایت نکات بهداشتی را بی کم و کاست انجام دهیم و به محض مشاهده علامت‌های ابتلا نسبت به قرنطینه کردن خود اقدام کنیم.

گروه بهداشت و سلامت – دکتر افشین منیری با اشاره به این که صرفا دریافت یک نوبت واکسن کرونا ایمنی زایی چندانی ندارد اظهار کرد: با دریافت نوبت دوم واکسن نیز بین ۵۰ تا ۷۰ درصد در برابر کرونا ایمن می شویم.

وی تاکید کرد: ایمنی در افرادی که فقط یک نوبت واکسن کووید را دریافت کرده اند، تفاوت چندانی با افرادی که اصلا این واکسن را نزده اند، ندارد. در افراد با سن بالا و کسانی که دچار ضعف سیستم ایمنی و یا دچار اضافه وزن هستند نیز تکمیل واکسیناسیون ضروت دارد.

این متخصص عفونی دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی با بیان این که ویروسی که در کشور در چرخش است، ویروس کروناست اضافه کرد: ممکن است علامت هایی مثل گلو درد یا سرفه از نشانه های سرما خوردگی باشد ولی نکته اینجاست که باید در صورت علامت دار شدن بنا را بر ابتلا به کرونا بگذاریم و دستورالعمل های بهداشتی را خصوصا در مواجهه با افراد پرخطر رعایت کنیم.

عضو هیئت علمی دانشگاه هشدار داد: بیماری کرونا خصوصا در واریانت اومیکرون سرایت پذیری بسیار بالایی دارد و ممکن است با نادیده گرفتن پروتکل‌ها از سوی برخی افراد، کودکان و یا کسانیکه در معرض خطر عوارض این بیماری هستند نتوانند در برابر آن مقاومت کنند.

منیری با اشاره به این که به هیچ عنوان یک بار ابتلا به سویه اومیکرون به معنای مصونیت در برابر آن نیست گفت: ممکن است حتی درعرض یک ماه دوبار به کرونا خصوصا در سویه غالب اومیکرون مبتلا شوید.

این متخصص عفونی افزود: اگر قرار بود کرونا ایمنی‌زایی دائمی داشته باشد، باید طی دو سال گذشته زنجیره انتقال با وجود ابتلای افراد قطع می شد، ایجاد جهش‌های جدید و تغییراتی که در ویروس ایجاد شده نشان می‌دهد همچنان جوامع مستعد ابتلا به کرونا هستند.

وی درباره رعایت شیوه نامه در سفرهای نوروزی نیز توضیح داد: چنانچه افراد سه دوز واکسن در برابر کرونا را دریافت کرده باشند و از سلامت افرادی که به آنان همسفر هستند اطمینان دارند می توانند اقدام به سفر کنند؛ ولی اگر قصد دارند در اجتماعات شرکت کنند باید تمام شیوه نامه های بهداشتی را بی کم و کاست رعایت کنند.

منیری توصیه کرد: در تعطیلات و سفر با مشاهده علامت های ابتلا به سرماخوردگی نسبت به قرنطینه کردن اقدام کنید. این عضو هیئت علمی دانشگاه با بیان اینکه امکانات و زیرساخت‌های بهداشتی و درمانی به نسبت جمعیت هر شهری برای همان شهر در نظر گرفته شده است، ادامه داد: با ورود مسافران نوروزی به شهرهای مختلف و مبتلا شدن تعداد زیادی از مسافران به بیماری ممکن است بار عظیمی به سیستم بهداشتی و درمانی وارد شود؛ بنابراین باید قبل از سفر از سلامت خود و همسفران اطمینان داشته باشیم، رعایت نکات بهداشتی را بی کم و کاست انجام دهیم و به محض مشاهده علامت‌های ابتلا نسبت به قرنطینه کردن خود اقدام کنیم. بنابر اعلام روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، وی خطاب به افرادی که در برابر واکسینه شدن علیه کرونا مقاومت می کنند توصیه کرد: اهداف واکسیناسیون پیشگیری از بیماری زایی شدید و شکستن چرخه کروناست، زمانی که افراد به بیماری شدید مبتلا نشوند نیز عملا انتقال کرونا کم می شود و در نهایت واریانت‌های جدید هم خلق نمی شوند.

منیری با تاکید بر این موضوع که واکسیناسیون در برابر کرونا یک وظیفه اجتماعی است، هشدار داد: فردی که از واکسن زدن اجتناب می کند در معرض ابتلا و انتقال بیماری به دیگران است، این افراد بیماری را در جامعه پخش می کنند و صدمات و ضربات جبران‌ناپذیری به سیستم بهداشت و درمان وارد می کنند.

بیماری کرونا خصوصا در واریانت اومیکرون سرایت پذیری بسیار بالایی دارد و ممکن است با نادیده گرفتن پروتکل‌ها از سوی برخی افراد، کودکان و یا کسانیکه در معرض خطر عوارض این بیماری هستند نتوانند در برابر آن مقاومت کنند.

۴۰ درصد ایرانی‌ها از این بیماری خاموش خبر ندارند!

گروه بهداشت و سلامت – دکتر افشین استوار مدیرکل دفتر مدیریت بیماری‌های غیرواگیر وزارت بهداشت گفت: شیوع فشار خون بالا در ایران در جمعیت بالای ۱۸ سال براساس آخرین پیمایش امسال، ۳۲ درصد است این آمار نسبت به آمار پیمایش سال ۱۳۹۵ ۲۰ درصد افزایش داشته است.

افزایش شیوع فشار خون بالا نسبت به ۵ سال گذشته، هم در مردان و هم در زنان دیده می شود. البته در کل شیوع فشار خون بالا در خانم ها کمی بالاتر است یعنی در خانم ها ۳۳ و در آقایان ۳۱ درصد است. مدیرکل دفتر مدیریت بیماری‌های غیرواگیر وزارت بهداشت در این باره می گوید: «فشار خون بالا یکی از بیماری هایی است که با بالا رفتن سن، افزایش پیدا می کند و شیوع آن در افراد بالای ۶۰ سال، به بالای ۵۰ درصد می رسد. البته این افزایش در همه سنین و در هر دو جنس دیده شده است. اما خانم‌ها بیشتر از آقایان امکان ابتلا به این بیماری را دارند. این بیماری خاموش است و ایرانی ها به دلیل ویژگی های سبک زندگی شان بیشتر به آن مبتلا می شوند.»

کدام استان‌ها وضعیت نامطلوبی از نظر فشار خون دارند؟

«دکتر استوار» در رابطه با وضعیت شیوع فشار خون بالا در استان های مختلف می گوید:« شرایط فشار خون بالا در استان‌های شمالی، شمال غرب و مرکزی بدتر از سایر نواحی کشور است و بالاترین شیوع را با درصد بالای ۴۰ در گیلان داریم زیرا این استان هم جمعیت سالمند زیادی دارد و هم میزان چاقی در این استان بالاست.» پس از گیلان، در یزد، خراسان شمالی، آذربایجان شرقی، مازندران و اردبیل نیز بالاترین شیوع فشار خون بالا را داریم. در استان های جنوبی و جنوب شرقی کشور چون هرمزگان، سیستان و بلوچستان خوزستان و کهگلویه و بویراحمد شیوع فشار خون نسبت به سایر نواحی کمی پایین است.

مصرف نمک ایرانی ها دو برابر میزان استاندارد است

رئیس پژوهشگاه علوم غدد و متابولیسم با بیان اینکه یکی از عوامل مهم خطر ابتلا به فشار خون بالا، مصرف نمک است، ادامه می‌دهد: «بالای ۹۰ درصد مردم ما بیش از مصرف توصیه شده نمک مصرف می کنند. زیرا میزان توصیه شده ۵ گرم در روز است و میانگین مصرف نمک در مردم ما ۹ گرم در روز است. چاقی و کم تحرکی، مصرف سیگار و الکل عوامل خطر دیگر برای ابتلا به فشار خون بالا هستند. هر چند به جز عوامل خطر اکتسابی، بخشی از عوامل خطر ژنتیکی هستند و حتی برخی بیماری ها چون بیماری های کلیوی، انواع سرطان ها و بیماری های غدد و متابولیسم منجر به فشار خون بالا می شوند.»

دکتر استوار از قرار گرفتن ایرانی ها در شرایط فوق تهدید این بیماری می گوید: «روند افزایش شیوع فشار خون در کشورهای منطقه مدیترانه شرقی و شمال آفریقا که ما هم در این طبقه بندی، قرار می گیریم، دیده می‌شود. حتی روند افزایشی در کشور ما مقداری از میانگین جهانی هم بالاتر است، بنابراین ما در شرایط فوق تهدید هستیم.»

۴۰ درصد نمی‌دانند که فشار خون بالا دارند

مدیرکل دفتر مدیریت بیماری‌های غیرواگیر وزارت بهداشت از میزان مرگ و میر بر اثر این بیماری می گوید: «در مطالعه ای که در سال ۱۳۹۶ انجام شد، ما سالانه بیش از ۱۰۰ هزار مرگ منتسب به فشار خون بالا در کشور داشته‌ایم و الان در وضعیت هشدار هستیم و اتفاقا طی این مدت شیوع کووید دیده شد که فشار خون بالا و کنترل نشده، باعث ابتلا به فرم های شدید کووید می شود. در سال ۱۳۹۸ بسیج ملی فشار خون بالا را در کشور اجرا کردیم و همین برنامه ها باعث شده که حدود ۱۰ درصد، آگاهی مردم نسبت به بیماری فشار خون بالا بیشتر شود البته هنوز ۴۰ درصد مردم ما نمی دانند که فشار خون بالا دارند.»

خوشبختانه پوشش درمان فشار خون ما طی ۵ سال گذشته به نسبت قابل ملاحظه ای افزایش پیدا کرده است یعنی قبل کمتر از ۴۰ درصد فشار خونی های ما خدمات درمانی دریافت می کردند الان بالای ۵۰ درصد این گروه، تحت درمان هستند. دکتر استوار در این باره می گوید: «از طرف دیگر درمان مؤثر ما نیز حدود ۱۰ درصد افزایش یافته است؛ درمان مؤثر یعنی اینکه فردی که فشار خون بالا دارد، تحت درمان قرار گیرد و فشار خونش هم کنترل شود.»

توصیه‌های مهم برای پیشگیری و کنترل فشار خون

مدیرکل دفتر مدیریت بیماری‌های غیرواگیر وزارت بهداشت توصیه هایی برای پیشگیری از این بیماری دارد:« فعالیت همکاران ما در طرح شهید سلیمانی طی این دو سال در کنترل فشار خون بسیار موثر بوده زیرا همکاران ما در پیگیری‌ها و مراقبت‌های خود، در کنار سایر بیماری ها، فشار خون را نیز پوشش دادند. مهمترین توصیه ما برای کنترل فشار خون اصلاح سبک زندگی است، بنابراین در درجه اول مردم ما مصرف نمک را کاهش دهند. اطلاعاتی که در خصوص انواع نمک ها داده می شود و تبلیغ می کنند که با مصرف فلان نمک هیچ مشکلی پیدا نمی‌کنید، غلط است و شواهد علمی آن را تأیید نمی کند. افزایش فعالیت بدنی از دیگر توصیه های این متخصص در این زمینه است:« کاهش وزن و کنترل چاقی در پیشگیری و کنترل فشار خون بالا بسیار مهم است و حدود نیمی از افراد در کشور ما فعالیت بدنی کافی ندارند. در ضمن افراد از مصرف سیگار و الکل نیز جدا پرهیز کنند. همانطور که گفتیم متأسفانه حدود ۴۰ درصد ایرانی ها نمی دانند فشار خون بالا دارند، بنابراین افراد هر بار که به پزشک مراجعه می کنند باید تقاضا کنند که فشار خون آن ها اندازه گیری شود چون اگر فشار خون بالا به موقع تشخیص داده نشود و به طور مؤثر کنترل و درمان نشود، در طولانی مدت، آسیب های جدی به ارگان های مختلف بدن چون قلب، چشم و کلیه وارد می شود.»

عوارض طولانی مدت کرونا تا چه زمانی ماندگار است؟

گروه بهداشت و سلامت – بیماری کرونا برای بسیاری از افراد ممکن است یک بیماری خفیف باشد، اما برخی از بیماران ماه‌ها با علائم این ویروس درگیر هستند.

طبق مطالعات اخیر، یکی از شایع ترین پیامدهای ابتلا به ویروس امیکرون دیابت نوع ۱ و نوع ۲ است که در ۱۵ درصد از بیماران رخ می‌دهد. تنها دو درصد از شرکت‌کنندگان در مطالعات، قبل از ابتلا به کووید-۱۹ دچار دیابت بودند، اما ۱۳ درصد پس از ابتلا به کرونا دیابت گرفته بودند. یلنا مسکینا می گوید: کاردیواسکلروز پیامد خطرناک دیگر کرونا است که در آن بافت عضلانی طبیعی بیمار در میوکارد با تشکیلات غیرالاستیک و سفت جایگزین می‌شود.

علاوه بر این، کووید ۱۹ می‌تواند منجر به پیشرفت ذات الریه به بیماری فیبروز شود. این عارضه می‌تواند باعث ایجاد اسکار در بافت ریه شود که برخی از آن‌ها برای همیشه در بدن باقی می‌مانند.

او گفت: یکی دیگر از پیامدهای خطرناک کرونا ضایعه التهابی غده تیروئید – تیروئیدیت است که می‌تواند به مرحله مزمن برسد. پاول چوخلیایف، محقق جوان موسسه تحقیقات مرکزی اپیدمیولوژی روسیه، در مورد راه‌های بهبودی از کووید ۱۹ صحبت کرد.

به گفته وی این امر مستلزم تغذیه مناسب با پروتئین کافی، فیبر، کربوهیدرات‌های پیچیده، ویتامین‌ها و مواد معدنی است. کسانی که به نوع شدید بیماری دچار شده باشند، پس از درمان ممکن است به روش‌های تکمیلی توانبخشی از جمله فیزیوتراپی و اعزام به مناطق استراحتی خوش آب و هوا نیاز داشته باشند.

افراد خوش بین عمر طولانی تری نسبت به بدبین ها دارند

گروه بهداشت و سلامت – محققان می گویند افرادی که خوش بین هستند نسبت به افراد بدبین بیشتر عمر می کنند. یک دلیل این است که افراد خوش بین معمولاً استرس کمتری را در زندگی خود تجربه می‌کنند. محققان می گویند بدبینی می‌تواند سیستم ایمنی را تضعیف کند و قدرت کلی بدن را کاهش دهد. خوشبین ماندن به شما کمک می‌کند نسبت به همتایان بدبین تان بیشتر و بهتر زندگی کنید.

محققان دانشگاه بوستون پس از پیگیری ۲۳۳ مرد در طول ۲۲ سال به این نتیجه رسیدند.

آنها گزارش دادند که شرکت کنندگان در مطالعه که نگرش خوش بینانه تری داشتند، از میزان بالاتر آرامش عاطفی برخوردار بودند و استرس را متفاوت و کمتر از آنهایی که بدبین بودند تجربه کردند.

دکتر «لوینا لی»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: «این مطالعه نشان می‌دهد که افراد خوش بین تر استرس روزانه را به طور سازنده‌تری مدیریت می‌کنند و بنابراین از آرامش عاطفی بهتری برخوردار هستند.»

یک مطالعه در سال ۲۰۱۹ توسط همین تیم تحقیقاتی نشان داد که خوشبین ترین مردان و زنان ۱۱ تا ۱۵ درصد بیشتر از افراد کم خوش بین عمر می‌کنند.

لی افزود: «استرس بیش از حد و حالات منفی ذهنی واکنش‌های عصبی غدد درون‌ریز و ایمنی بدن را ضعیف می‌کند و باعث آسیب‌پذیری در برابر بیماری یا بهبود ضعیف‌تر از بیماری‌ها می‌شود، زیرا بدن نمی‌تواند پاسخ قوی به استرس و بیماری نشان دهد.» محققان توصیه می‌کنند که می‌توانید با عمداً خوش بین بودن و تمرکز بر رفتارها و موقعیت‌هایی که می‌توانید تغییر دهید، نگرش مثبت‌تری ایجاد کنید.

درباره آویشن و خواص بیشمار آن

گروه بهداشت و سلامت – یک متخصص طب سنتی گفت: طبع آویشن در طب سنتی گرم و خشک است. آویشن به‌عنوان مصلح بسیاری از مواد غذایی مانند گروه لبنیات ازجمله پنیر تازه، دوغ و ماست، قارچ خوراکی، لوبیا سبز، نخود سبز، باقلا سبز، انواع ماهی و سیب‌زمینی و ماکارونی محسوب می‌شود. حیدریان با اشاره به اینکه آویشن با نام علمی تیموس ولگاریس یک گیاه علفی معطر متعلق به خانواده نعناعیان است، بیان کرد: آویشن یکی از گیاهان دارویی با خاستگاه مدیترانه‌ای است که بیشتر به دلیل خاصیت آنتی اکسیدانی خصوصیات ضد باکتریایی آن مورد توجه است. مهم‌ترین ترکیبات آویشن کارواکرول و تیمول بوده که نشان داده شده این ترکیبات دارای خصوصیات آنتی‌اکسیدانی قوی هستند.

وی در پاسخ به این سؤال که برای چه کسان مصرف آویشن توصیه نمی‌شود، گفت: مصرف بیش‌ازاندازه آویشن برای افراد صفراوی (دارای مزاج گرم و خشک) توصیه نمی‌شود.

این متخصص طب سنتی بابیان اینکه مصرف آویشن باعث پیشگیری از بیماری‌ها می‌شود خاطرنشان کرد: استفاده از آویشن باعث پیشگیری و کمک به درمان سرماخوردگی می‌شود، خلط‌آور در سرفه‌هاست و به بهبود هضم غذاهای سنگین کمک می‌کند همچنین در مصرف باعناب کمک به کاهش غلظت خون می‌کند. وی با بیان اینکه از برگ، گل و روغن آویشن استفاده می‌شود، اظهار کرد: عصاره این گیاه به دلیل غنی بودن از پتاسیم در کنترل فشارخون و ضربان قلب نقش مهمی دارد. روغن موجود در آویشن با افزایش امگا ۳ در مغز به حفظ سلول‌های بدن و کاهش روند پیری کمک می‌کند.

همچنین روغن آویشن دارای اثرات آرام‌بخش است و می‌تواند خستگی را کاهش دهد و خلق‌وخو را بهبود بخشد. حیدریان در ادامه افزود: حمام آویشن نیز در طب سنتی به‌عنوان درمانی التیام‌بخش به افرادی که دچار گرفتگی و دردهای عضلانی و مفصلی به‌خصوص روماتیسم هستند توصیه‌شده است. وی در توصیه به استفاده از بخور جوشانده آویشن در کمک به درمان تصریح کرد: برای پیشگیری از عفونت‌های مکرر می‌توان از بخور آویشن به‌صورت جوشاندن ۱۰ گرم گیاه خشک در ۵۰۰ سی‌سی آب استفاده کرد. همچنین استفاده از ۱۰ تا ۱۵ قطره اسانس این گیاه در یک لیتر آب و پخش بخار آن در خانه مفید است.

آویشن ضدآکنه و خواص ضدالتهابی

این متخصص طب سنتی با اشاره به خواص آویشن گفت: آویشن دارای خواص ضد باکتری فوق‌العاده‌ای است و با باکتری‌هایی که باعث ایجاد آکنه در پوست می‌شوند، مقابله می‌کند. آویشن اغلب به‌عنوان یک ماده در کرم‌های ضد آکنه و شستشوی صورت استفاده می‌شود. آویشن با خاصیت ضدالتهابی که دارد، باعث جلوگیری از التهاب مزمن در بدن می‌شود و می‌تواند کمک کند تا از مشکلات آکنه خلاص شوید.

وی با اشاره به اینکه خواص ضد قارچی آویشن برای درمان پای ورزشکاران مفید است؛ بیان کرد: آویشن با از بین بردن باکتری‌هایی که باعث ایجاد مشکلات پوستی مختلف می‌شوند، در حفظ سلامت پوست کمک می‌کند. روغن آویشن را می‌توان با آب رقیق و به‌عنوان یک تونر پوستی استفاده کرد.

تحریک رشد مو و درمان ریزش مو با آویشن

این پزشک بابیان اینکه استفاده از آویشن باعث تحریک رشد مو می‌شود اظهار کرد: مواد مغذی موجود در آویشن به فولیکول‌های مو برای رشد کمک می‌کند. گردش خون کف سر را افزایش می‌دهد. مخلوط روغن‌زیتون و روغن آویشن را به پوست سر بمالید که باعث رشد مو و سالم‌تر شدن براقی موها می‌شود. همچنین استفاده از روغن آویشن به‌تنهایی یا با سایر مواد دیگر می‌تواند موها را ضخیم و درخشان می‌کند و از ریزش نیز جلوگیری کند.

وی گفت: آویشن با توجه به خواص ضدباکتریایی که دارد، می‌تواند پوست سر را تمیز کند و در درمان شوره سر مؤثر واقع شود. این گیاه اغلب به‌عنوان یک عنصر در شامپو یا نرم‌کننده‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرد.

درمان سوءهاضمه از خواص آویشن

این متخصص طب سنتی از دیگر فواید استفاده از آویشن را درمان سوءهاضمه دانست و گفت: چای آویشن به‌منظور تقویت هضم خوب و کاهش گاز و نفخ شناخته‌شده است. همچنین حاوی روغن‌هایی است که می‌تواند زخم معده را درمان کند. وی از دیگر خواص آویشن را؛ خواص آنتی‌سپتیک و آنتی‌بیوتیک آویشن، برای درمان مؤثر مشکلات تنفسی مانند سرفه و برونشیت و همچنین گلودرد و سردرد دانست و گفت: آویشن در حفظ سلامت استخوان نیز نقش دارد و یک منبع از ویتامین K، آهن، کلسیم و منگنز است. این مواد معدنی نقش مهمی در سلامت، رشد و تراکم مناسب استخوان‌ها و کاهش مشکلات استخوانی ایفا می‌کند. حیدریان با اشاره به مزایای قلبی و عروقی مصرف آویشن، افزود: این گیاه به دلیل اثرات آنتی‌اکسیدان و ضدالتهابی که دارد از التهاب مزمن جلوگیری می‌کند که یکی از علل عمده بیماری‌های قلبی است. رگ‌ها و شریان‌ها و فشارخون را کاهش می‌دهد و قلب را تقویت می‌کند. وی در پاسخ به این سؤال که دم‌نوش آویشن برای چه بیماری‌هایی مفید است خاطرنشان کرد: چای آویشن به‌منظور تقویت هضم خوب و کاهش گاز و نفخ مؤثر است. همچنین برای مسائل پوستی و سطحی نیز مورداستفاده قرار می‌گیرد. مصرف چای آویشن همراه با عسل سبب می‌شود، خواب آرام داشته باشید. دم‌کرده آویشن را برای درمان عفونت گوش میانی، نفخ و تهوع استفاده می‌کنند. این پزشک با اشاره به مصرف آویشن و مفید بودن آن برای برخی بیماری‌ها خاطرنشان کرد: اگر ۱۰ گرم آویشن را در یک لیتر آب جوش دم‌کرده و با کمی عسل به بیماران مبتلابه تنگی نفس و کلیه و مثانه و درد مفاصل و سیاتیک و خونریزی‌های رحم و ترشحات غیرطبیعی زنان بدهید در بهبود آن‌ها مؤثر واقع خواهد بود.

این متخصص طب سنتی بابیان اینکه استفاده از آویشن برای افسردگی و حافظه مفید است، خاطرنشان کرد: سبزی آویشن دارای ماده فعالی به نام کارواکرول است که برای تقویت حافظه مفیدِ بوده، همچنین خاصیت ضدافسردگی دارد. جالب است بدانید مطالعاتی که در سال ۲۰۱۳ بر روی تأثیرات این ماده انجام‌شده، نشان داده است که دریافت منظم و با غلظت کم کارواکرول به بهبود خلق‌وخو و افزایش حس خوب در افراد کمک می‌کند.

دکه مطبوعات

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