



# نکات مهم درباره «ماندگاری کرونا»

خستگی مداوم، دشواری در تنفس حتی هنگام با رفتن از پله‌ها، اختلال خواب، اضطراب و افسردگی، احساس فشار یا درد در قفسه سینه، درد مفاصل یا عضلات، «مه مغزی» و حتی سرخه‌های مداوم، همه از جمله مشکلات آزاردهنده‌ای هستند که شاید این روزها هر از گاهی از برخی افراد شنیده می‌شود که مدتی است با آنها دست به گریبانند و از طولانی شدن این علائم جسمی یا روانی حتی پس از درمان، شکایت دارند.

مداوم است که افراد ممکن است چهار هفته یا حتی بیشتر و تا ماه‌ها پس از اولین نوبت آلوده شدن به ویروس که عامل ابتلا به بیماری کووید ۱۹ بوده، تجربه کنند. در ادامه به چند یافته جدید و مهم درباره کووید طولانی می‌پردازیم.

**به گفته یکی از متخصصان، اکنون شواهد واضحی وجود دارد که نشان می‌دهد تعدادی از کودکان هستند که علائم کووید طولانی دارند و علائم آنها نیز تا حدودی شبیه به بزرگسالان است.**

باست این واکسن را دریافت کنید. برخی جوامع خاص بیشتر تحت تأثیر کووید طولانی قرار می‌گیرند. دکتر والنسکی می‌گوید: ما در مورد بیماری‌های عفونی مدت‌هاست می‌دانیم که این بیماری‌ها جایی بیشتر

## نیز تأثیر می‌گذارد

در حالی که بیماری کووید ۱۹ به اندازه بزرگسالان بر کودکان تأثیر نمی‌گذارد، اما کودکان همچنان می‌توانند کووید طولانی را تجربه کنند.

به گفته یکی از متخصصان، اکنون شواهد واضحی وجود دارد که نشان می‌دهد تعدادی از کودکان هستند که علائم کووید طولانی دارند و علائم آنها نیز تا حدودی شبیه به بزرگسالان است. این متخصص همچنین افزود که کودکان از خستگی و مشکل در تمرکز هم شکایت می‌کنند. همچنین بی‌خوابی نیز یکی از علائم دیگری است که کودکان مبتلا به کووید طولانی آن را گزارش کرده‌اند. ممکن است علائم مبتلا به کووید طولانی در کودکان و بزرگسالان مشابه باشد اما تفاوت اصلی این است که تعداد بیماران مبتلا در کودکان کمتر است و اکثر این علائم نیز در عرض چند ماه از بین می‌روند.

**زنان بیشتر در معرض ابتلا به کووید طولانی هستند**

متخصصان خاطر نشان می‌کنند که به نظر می‌رسد کووید طولانی زنان را بیشتر از مردان تحت تأثیر قرار می‌دهد. یک متخصص فکر می‌کند همه ما مطالعات اخیر نشان داده‌است که درصد زنان مبتلا به سندرم کووید طولانی نسبت به مردان افزایش یافته است و

**ایمن‌بمانیم؟**  
رعایت کردن اصول بهداشت عمومی می‌تواند به این بیماری همه گیر پایان داد. به منظور محافظت از زندگی خود و دیگران، تزریق واکسن‌ها یا دزهای یادآور آن‌ها می‌بایست در اسرع وقت انجام شود. در مناطقی که نرخ واکسیناسیون پایین است، استفاده از ماسک‌های N95 استفاده شود. در صورت عدم ضرورت سفر نکرده. فاصله اجتماعی را رعایت کرده. و از ازدحام حتی الامکان دوری کرد. بهداشت دست‌ها را نیز رعایت کرد.

مشکل در تنفس یا تنگی نفس، خستگی، علائمی که پس از فعالیت‌های فیزیکی یا ذهنی بدتر می‌شوند، مشکل در فکر کردن یا تمرکز کردن (که گاهی اوقات به عنوان «مه مغزی» شناخته می‌شود)، سرخه، درد قفسه سینه یا معده، سردرد، تپش قلب، درد مفاصل یا عضله، احساس سوزن سوزن شدن، اسهال، مشکلات خواب، تب، سرگیجه در هنگام ایستادن (سبکی سر)، راش (ضایعه پوستی)، تغییرات خلقی (خوب، تغییر در حس بویایی یا چشایی، تغییرات در چرخه‌های قاعدگی).

**چگونه در بیرون از منزل**

## بیماری‌های قلبی نسبت به افرادی که

مکمل مصرف نمی‌کردند داشتند و علاوه بر آن در این مطالعه مقدار کلسیم دریافتی از رژیم غذایی و مکمل‌ها ارزیابی نشده بود. اما محققان با این وجود نتیجه گرفتند: با توجه به بزرگی نمونه‌های بررسی شده و دوره پیگیری طولانی، مطالعه ما نشان می‌دهد که مکمل کلسیم هیچ مزیتی برای بیماری قلبی عروقی ندارد و در عوض ممکن است منکسر کننده افزایش خطر کلی عمل «تعویض دریچه آئورت» و مرگ‌ومیر به ویژه در کسانی که عمل «تعویض دریچه آئورت» انجام داده‌اند، باشد.



## شناسایی ارتباط میان مصرف مکمل‌های کلسیم با مرگ زودهنگام

آئورت خود را تعویض کردند. بیش از یک سوم افراد در هر یک از گروه‌ها پس از پنج سال دچار تنگی آئورت شدید شدند. به نظر نمی‌رسد که مکمل ویتامین D به تنهایی بر بقا تأثیر بگذارد. اما مکمل کلسیم به همراه ویتامین D با خطر بالای مرگ و میر به هر علتی و افزایش دو برابری خطر مرگ بر اثر بیماری قلبی عروقی مرتبط بود و با ۲۸ درصد افزایش عمل «تعویض دریچه آئورت» در مقایسه با افرادی که مکمل مصرف نمی‌کردند همراه بود. این یک مطالعه مشاهده‌ای است و بنابراین نمی‌تواند علت را کاملاً مشخص کند.

گروه تقسیم شدند. گروه اول که هیچ مکملی مصرف نمی‌کردند، گروه دوم آن‌هایی که تنها مکمل ویتامین D مصرف می‌کردند و گروه سوم کسانی که مکمل‌های کلسیم با همراه ویتامین D مصرف می‌کردند و از آن میان تنها ۱۵ نفر مکمل کلسیم مصرف می‌کردند. کسانی که مکمل‌ها را مصرف می‌کردند به طور قابل توجهی بیشتر از افرادی که مکمل مصرف نمی‌کردند، دیابت و بیماری سرخ‌رگ کرونری داشتند. همچنین احتمال بیشتری وجود داشت که از استاتین‌ها، وارفارین و اتصال دهنده‌های فسفات (برای محدود کردن جذب فسفر) برای پیوند عروق کرونری و دیالیز کلیه استفاده کنند. در طول دوره نظارت، ۵۴۰ نفر (۲۰۵ درصد) جان خود را از دست دادند. ۱۵۰ نفر بر اثر بیماری‌های قلبی عروقی جان خود را از دست دادند. ۱۵۵ نفر نیز به دلایل دیگر جان باختند و ۲۳۵ نفر به دلایل نامعلوم جان باختند و ۷۷۴ نفر (۲۹ درصد) دریچه

## گروه بهداشت و سلامت

محققان دانشگاه وین در مطالعه اخیرشان از ارتباط میان مصرف مکمل‌های کلسیم با مرگ زودهنگام در افراد مسن مبتلا به بیماری دریچه‌ای قلب خبر دادند.

بر اساس تحقیقات جدید، مکمل‌های کلسیم که اغلب به افراد مسن برای کاهش خطر شکستگی استخوان‌ها (پوکی استخوان) و شکستگی‌های هاد می‌شود، با افزایش خطر مرگ در میان افرادی که به تنگی دریچه آئورت (یک بیماری پیش‌رونده و بالقوه کشنده) مبتلا هستند، مرتبط است. این مطالعه نشان می‌دهد که این مکمل‌ها به ویتامین D مصرف‌شوند چه نشوند، به نظر می‌رسد که به جای بهتر کردن قلب فرد، وضعیت را بدتر می‌کند که این امر شایع‌ترین شکل ابتلا به بیماری دریچه‌ای قلب در بزرگسالان در کشورهای توسعه‌یافته است. تنگی دریچه آئورت زمانی رخ می‌دهد که دریچه آئورت (دریچه

## سرطان ریه، شایع‌ترین سرطان از لحاظ شیوع و مرگ و میر

گروه بهداشت و سلامت - مدیر مرکز تحقیقات پزشکی چین گفت: چین پیشرفت‌های بزرگی در تشخیص و درمان سرطان ریه، شایع‌ترین سرطان از لحاظ شیوع و مرگ و میر داشته است که به درمان بیماران کمک می‌کند. در سال ۲۰۰۸، ۱۶۱ میلیون مورد جدید و ۱۰۳۸ میلیون مرگ و میر ناشی از سرطان ریه گزارش شد. بالاترین نرخ در اروپا و آمریکای شمالی است.

جمعیتی که احتمال ایجاد سرطان ریه در آن‌ها بیشتر است، افراد بالای ۵۰ سال هستند که سابقه کشیدن سیگار دارند. خلاف میزان مرگ و میر در مردان که از بیش از ۲۰ سال پیش در حال کاهش است، نرخ مرگ و میر ناشی از سرطان ریه در زنان در طول دهه‌های گذشته افزایش یافته و اخیراً در حال تثبیت است.

ژی ژویبی گفت: به دلیل همه‌گیری کووید ۱۹، سی‌تی‌اس‌کن‌های بیشتری در چین برای تشخیص بیماری‌های ریوی انجام شده است که منجر به کشف زودهنگام ندول‌های ریه در بیماران و در نتیجه تشخیص سرطان در مراحل اولیه می‌شود. تشخیص زودهنگام برای درمان زودهنگام بیماران مبتلا به سرطان ریه حیاتی است که به پیشرفت میزان بهبودی کمک می‌کند.

او گفت: در این میان، بیماران مبتلا به سرطان ریه به طور فزاینده‌ای با جراحی کم‌تهاجمی به ویژه توراوسکوپی درمان می‌شوند که در مقایسه با جراحی باز در گذشته آسیب کمتری به بدن وارد می‌کند. این درمان بیشتر بیماران سرطان ریه را در مراحل اولیه درمان می‌کند و به بیماران مسن بیشتری کمک می‌کند تا از جراحی‌ها جان سالم به ببرند.

این متخصص گفت: علاوه بر این، با استفاده گسترده از آزمایش‌های ژنتیکی که به تشخیص جهش در DNA سلول‌های سرطانی کمک می‌کند، هدف درمانی و ایمونوتراپی برای کمک به بیشتر بیماران سرطانی در مراحل پایانی برای زنده ماندن طولانی‌تر و کیفیت زندگی بهتر اتخاذ شده است. در دهه گذشته، چین پیشرفت زیادی در درمان سرطان ریه داشته، به ویژه در درمان هدفمند که پایه و اساس پزشکی دقیق است که سلول‌های سرطانی را بدون تأثیر بر سلول‌های طبیعی هدف قرار می‌دهد.

# دکه مطبوعات

**صبح‌خیز**  
شهرداری بندرعباس  
صدر جدول راز دست داد  
مهارت روانشناختی در لزوم سرمایه‌گذاری در مهارت روانشناختی

**اقتصاد کیش**  
برادر محمد، شما دیگر چرا...  
اجرای «حق دوران کرونا» در کیش

**اعتقاد**  
ویژه‌های هیمنایی روز جهانی قدس  
آزادی قدس

**ایران**  
۲۵۰ هزار میلیارد تومان در حساب مردم  
آزادسازی

**جام جم**  
مظلوم مقتدر  
کوشش‌های حکمرانی مومنان

**روزنامه پخت**  
خودریز برای نوزادان  
روزنامه پخت

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

## رژیم غذایی مدیترانه‌ای ریسک فشارخون بارداری را کاهش می‌دهد

سؤالاتی در مورد رژیم غذایی و عادات غذایی آنها بود. این گزارش نشان داد که ۱۰ درصد از افراد مبتلا به پره اکلامپسی بودند و کسانی که قبل از بارداری دیابت یا چاقی داشتند، دو برابر بیشتر در معرض خطر ابتلا به پره اکلامپسی بودند.

داشتن یک مداخله غذایی که می‌تواند خطر پره اکلامپسی و سایر عوامل خطر مرتبط با آن را کاهش دهد، یک اتفاق خوب است. این مطالعه شامل داده‌های بهداشتی بیش از ۸۵۰۰ زن بود. تیم تحقیقاتی پرسشنامه‌هایی را بین افراد توزیع کرد که شامل



## گروه بهداشت و سلامت

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که رعایت رژیم غذایی مدیترانه‌ای ممکن است خطر ابتلا به پره اکلامپسی در دوران بارداری را کاهش دهد. پره اکلامپسی (فشارخون بالا در بارداری) در افرادی که باردار هستند رخ می‌دهد و می‌تواند تهدیدکننده جان آنها باشد. درمان‌های کمی برای کاهش خطر پره اکلامپسی وجود دارد.

مطالعات محققان دانشگاه کالیفرنیا نشان داد که خطر ابتلا به پره اکلامپسی در زنان باردار که رژیم مدیترانه‌ای دارند، تقریباً ۲۰ درصد کاهش یافته است.

دکتر «دانا هونس»، متخصص تغذیه و سرپرست تیم تحقیق، می‌گوید: «از آنجایی که پیش‌بینی اینکه چه کسی به پره اکلامپسی مبتلا می‌شود دشوار است،

## ضرورت غربالگری کودکان ۴ تا ۶ سال برای پیشگیری از تنبلی چشم

و جلوگیری از پیشرفت بیماری می‌شود. به گفته وی، درمان‌های دیگری هم وجود دارد که شامل بستن چشم با پدهایی که برای چشم بچه‌ها موجود است. زمانی که چشم خوب بسته می‌شود، کودک با چشم مشکل دار و تبیل بیشتر نگاه می‌کند بنابراین دید چشم تبیل به مرور بهتر می‌شود.



## گروه بهداشت و سلامت

جراح و متخصص چشم مهم‌ترین راه درمان تنبلی چشم در کودکان را پیشگیری ذکر کرد و گفت: برای پیشگیری از تنبلی چشم باید کودکان ۴ تا ۶ سال غربالگری شوند.

علی جعفری افزود: اگر انحراف واضحی در سنین پایین‌تر یعنی در سن ۱ سالگی یا ۶ ماهگی در چشم کودکان دیده شود باید والدین به چشم پزشک کودکان مراجعه کنند. وی اظهار داشت: تنبلی چشم مشکلی است که سه علت شایع دارد، شماره‌های چشمی که تصحیح نشده، انحراف چشم و در آخر کدورت محور بینایی مثل بیماری آب مروارید که باعث تنبلی چشم می‌شود.

جعفری تصریح کرد: درمان تنبلی در یک جلسه انجام نمی‌شود اگر علت ضعف بینایی، شماره عینک باشد بهبود آن ممکن است بین ۶ ماه تا ۱ سال طول بکشد و در صورت داشتن انحراف، درمان بین ۶ ماه تا ۲ سال طول می‌کشد تا تنبلی چشم کودک بهتر شود، و همانطور که قبلاً گفته شد، برای جلوگیری از عود آن، درمان باید زیر نظر چشم پزشک متوقف شود.

جعفری ادامه داد: تنبلی چشم حالتی است که دید چشم کودک کم است و با وجود استفاده از