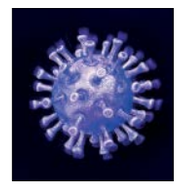

خطر ابتلای نوزادان کمتر از یك سال به کرونا

یك پزشك فوق‌تخصص نوزادان گفت: هرچند تاکنون مواردی از فوت بر اثر کرونا در بین نوزادان گزارش نشده اما، مواردی از ابتلای این گروه سنی به کرونا گزارش شده است.

دکتر طباطبایی افزود: در مطالعات صورت گرفته، مشخص شده است که ۲۴ درصد شیرخواران زیر یك سال که تست کرونای مثبتی داشتند و به صورت قطعی بیماری کرونا در علائم بالینی آنها مشاهده می‌شد، بسیار بدحال بودند. اما تاکنون فوت نوزاد شیرخوار زیر یك سال بر اثر کرونا گزارش نشده است.

وی با اشاره به این‌که تاکنون شواهدی مبنی بر این‌که مادر باردار مبتلا به کرونا می‌تواند ویروس را به جنین خود انتقال دهد، وجود ندارد، تاکید کرد: البته، مواردی هست که تست‌هایی که روزهای اول تولد از نوزادان گرفته می‌شود مثبت باشد، اما در بررسی‌های صورت‌گرفته بر روی جفت و بند ناف، انتقال ویروس از مادر به جنین هنوز ثابت‌شده نیست./ ایسنا

دست‌چین

خرما را چگونه ضدعفونی کنیم؟

فاخره بهبهانی

سلامت

در این روزهای کرونایی در فضای مجازی بیشتر خانواده‌ها درخصوص نحوه شست‌وشو و ضدعفونی بسیاری از محصولات خوراکی و غیرخوراکی پرسش‌های مختلفی مطرح می‌کنند. یکی از متداول‌ترین این سوالات که به‌خصوص در ماه روزه‌داری بیشتر پرسیده می‌شود این است که خرما را که پای ثابت سفره افطار است چگونه شست‌وشو دهند تا سبب نابودی این ویروس شود.

از نظر بهداشتی شستن خرما مثل هر میوه دیگری قبل از مصرف ضروری است زیرا احتمال دارد این میوه در نخلستان‌ها زمانی که روی درخت است به‌واسطه گردوغبار، فضولات پرندگان و حشرات موذی یا در زمان چیدن و درجه‌بندی شدن توسط کارگران به برخی میکروارگانیسم‌ها آلوده شده باشد. بنابراین خرماهایی که به روش سنتی بسته‌بندی یا به صورت فله‌ای عرضه می‌شود به شست‌وشو نیاز دارد. باتوجه به شیوع ویروس کرونا و توصیه‌های بهداشتی بهتر است پس از خرید خرما آن را به ظروف دردار منتقل و در یخچال نگهداری کنید و هنگام مصرف، خرما را به‌خوبی با آب شست‌وشو داده و پوستش را جدا کنید. از شست‌وشوی خرما با مواد ضدعفونی‌کننده الکلی یا حاوی کلر یا شوینده‌های رایج اجتناب کنید. زیرا این میوه نه‌تنها بوی این ترکیبات را به خود جذب می‌کند بلکه احتمال نفوذ مواد ضدعفونی‌کننده به بافت این محصول بسیار زیاد است. اغلب خرماهای خشك به‌راحتی قابل شست‌وشو هستند اما رطب که رطوبت بیشتری دارد و شست‌وشوی آن کمی مشکل است را می‌توانید در حدی که محصول دچار سوختگی نشود داخل فر حرارت دهید. البته خرمای خشك را هم می‌توانید کمی مرطوب کرده و داخل فر حرارت دهید.

خرماهای کارخانه چطور؟

لازم است بدانید خرماهایی که در کارخانه درون بسته‌بندی‌های مقاوم و غیرقابل نفوذ نایلونی وکیوم یا بسته‌بندی شده‌اند مراحل شست‌وشو و ضدعفونی را به صورت بهداشتی طی کرده‌اند. به این صورت که در کارخانجات یا کارگاه‌های دارای مجوز بهداشت زیرنظر مسؤول فنی قبل از بسته‌بندی، خرما را شست‌وشوی اولیه داده و پس از آن میوه را ضدعفونی کرده و برای افزایش ماندگاری سرما یا گرمای ضعیف یا پرتو و اشعه به خرما می‌دهند تا آنزیم‌های آن غیرفعال و از فعالیت میکروب‌ها کاسته شود. این شیوه برای حذف ویروس کرونا کارآمد خواهد بود و دیگر نیازی به شست‌وشوی بیش از حد یا پوست‌گیری و حرارت‌دهی وجود ندارد.

دکتر لاهوتی:
احتمال ابتلای باردار به کرونا مثل افراد طبیعی یا کمی بیشتر از آنهاست و از آنجا که سیستم ایمنی مادر در حاملگی دستخوش تغییر می‌شود، احتمال دارد به فرم شدیدتر بیماری مبتلا شوند

یافته‌ها و توصیه‌های پزشکی برای مادران باردار در دوران شیوع کووید-۱۹ در گفت‌وگو با متخصص زنان و زایمان

کرونا به جنین منتقل نمی‌شود

پونه شیرازی

دانش و سلامت

این روزها ترس از کرونا در دل خیلی‌ها افتاده تا جایی که استرس ناشی از ابتلا به این بیماری، خود به یك عامل تضعیف‌کننده سیستم ایمنی بدن تبدیل شده است. شاید برای بسیاری افراد، قرنطینه بودن در خانه به کاهش و کنترل استرس و افزایش ایمنی کمك کند ولی در برخی شرایط مثل بارداری، ماندن در خانه و صرف نظر کردن از آزمایشات غربالگری ممکن نیست و عواقب خطرناکی را به دنبال خواهد داشت. به بیان دیگر، روند بارداری چیزی نیست که قابل توقف باشد. بارداری ادامه پیدا می‌کند و مادر باردار نیاز به مراجعه به مطب یا مراکز تشخیصی و درمانی جهت ویزیت‌های معمول بارداری و انجام آزمایش و سونوگرافی دارد. از این رو با دکتر آمنه لاهوتی، متخصص زنان و زایمان گفت‌وگو کرده‌ایم تا توصیه‌های مهمی که باردار در این شرایط باید مدنظر داشته باشد را از زبان یك پزشك متخصص بشنویم.

آزمایش‌های ضروری دوران بارداری چه هستند و با رعایت چه نکاتی باید انجام شوند؟

در حالت کلی خانم‌های باردار هم باید همان توصیه‌های ایمنی عمومی برای افراد جامعه مثل خود مراقبتی و ماندن در خانه و رعایت فاصله‌گذاری اجتماعی را رعایت کنند. اما برای خروج از خانه، باردار نیاز به رعایت پروتکل مراقبتی داریم.

این پروتکل شامل دو قسمت است:

اول، خود مراقبتی هنگام خروج از خانه که شامل استفاده از دستکش، ماسك، وسیله نقلیه شخصی و حضور در مطب با وقت قبلی است.

دوم، خارج نشدن از خانه مگر به‌هنگام ضرورت.

دقیقا منظور از ضرورت چیست؟

وزارت بهداشت در تازه‌ترین بخشنامه خود زمان‌هایی را برای مراقبت از همه خانم‌های باردار در دوران شیوع کرونا مشخص کرده است که همه مادران باردار اعم از بارداری طبیعی و بارداری حاصل از آی‌وی‌اف را دربر می‌گیرد.

این ضرورت‌ها شامل سونوگرافی اول برای دیدن ضربان قلب جنین بعد از مثبت شدن تست بارداری، غربالگری اول، غربالگری دوم، مراقبت‌های بعدی شامل وزن و فشارخون و سایر مراقبت‌های معمول یك بار در هفته ۲۸ تا ۳۰ و بار دیگر درهفته ۳۱ تا ۳۴ و نیز در هفته ۳۷ بارداری است. همچنین سونوگرافی رشد بین هفته‌های ۲۸ تا ۳۴ باید انجام شود. بسته به شرایط مادر و وضعیت جنین، تعداد این مراقبت‌ها و سونوگرافی‌ها ممکن است بیشتر شود اما معمولا کمتر از این نخواهد بود.

چه راهکارهایی را برای کنترل استرس ناشی از کرونا در باردار طی مراجعه برای آزمایش توصیه می‌کنید؟

باید توجه داشت که حاملگی با تغییراتی در عملکرد سیستم ایمنی همراه است که معمولا (ولی نه همیشه) به معنی کاهش فعالیت سیستم ایمنی است. این کاهش فعالیت ممکن است باعث شدیدتر بودن بیماری در خانم‌های باردار شود. از سوی دیگر در همه افراد استرس باعث تضعیف سیستم ایمنی شده و می‌تواند مانع عملکرد کافی و درست این سیستم دفاعی در برابر ویروس و عدم استفاده از ظرفیت کامل آن شود.

پس مدیریت و کنترل استرس به‌ویژه در خانم‌های باردار بسیار مهم است. راهکارهایی مثل پرهیز از مطالعه مکرر همه اخبار بخصوص در فضای مجازی و از طریق وبگاه‌های بی‌نام و نشان، توجه به تن آرامی (مراقبه)، ورزش‌های سبك بارداری، دوش آب گرم، استراحت کافی، مطالعه کتاب‌های خوب، صحبت با یك دوست، شنیدن موسیقی آرام‌بخش، انجام فعالیت‌های هنری و سایر فعالیت‌های مورد علاقه می‌تواند به کاهش استرس کمك کند. همچنین کسب اطلاعات از منابع معتبر و مطرح‌کردن نگرانی‌ها با پزشك معالج بسیار کمك‌کننده است.

بر اساس آخرین یافته‌ها، احتمال ابتلای باردار به کرونا به‌اندازه سایر افراد است؟

احتمال ابتلای باردار به کرونا مثل افراد طبیعی یا کمی بیشتر از آنهاست. از آنجا که سیستم ایمنی مادر در حاملگی دستخوش تغییر می‌شود، احتمال دارد به فرم شدیدتر بیماری مبتلا شوند. پس در صورت بروز علائم خطر مثل تب، تنگی نفس، سرفه خشك و علائم آنفلوآنزا حتما باید به بیمارستان‌هایی که به‌عنوان مراکز معین کرونا معرفی شده و در عین حال بخش زنان دارند مراجعه کنند.

تاکنون انتقال ویروس از مادر به جنین از راه جفت مشاهده نشده است و احتمال انتقال پس از تولد از راه شیر هم وجود ندارد. اما احتمال انتقال مستقیم همچنان به قوت خود باقی است. به همین دلیل به مادران مبتلا به کرونا باید تمهیدات ویژه شیردهی و نگهداری از نوزاد را آموزش داد.

نشانه‌هایی که باردار باید از حیث آلودگی به کرونا جدی بگیرند چیست؟

علائم ابتلا در زنان باردار مانند سایر افراد است. تب، تنگی نفس، سرفه خشك، نداشتن حس بویایی یا چشایی و علائم آنفلوانزا مثل بدن درد ممکن است نشانه بیماری باشد. در صورتی که حال عمومی باردار خوب است و علائمش خفیف است، مراجعه به مراکز درمانی نیاز نیست. اگر خانم باردار احتمال تماس با فرد مبتلا را داشته بهتر است خود را قرنطینه کند. اما اگر علائم شدید است باید به بیمارستان‌های معین کرونا در هر شهر مراجعه شود.

آیا در دوران شیردهی، نکات خاصی باید از سوی مادر مبتلا رعایت شود؟

در صورتی که مادری مبتلا به کرونا شده و کودکی داشته باشد که از وی مراقبت می‌کند یا به او شیر می‌دهد بهتر است همه اقدامات حفاظتی مثل پوشیدن دستکش و زدن ماسك و شستشوی مرتب دست‌ها را انجام دهد. در صورتی که مادر به‌تنهایی قادر به شیردهی نیست، می‌تواند از فرد دیگری به‌عنوان کمك استفاده کرد. این فرد هم باید همه نکات ایمنی را رعایت کند. بهتر است غیر از زمان شیردهی، مادر و نوزاد از هم جدا باشند و اگر امکان جداسازی نیست حداقل شش قدم بین مادر و نوزاد فاصله باشد و پرده‌ای هم بین آنها قرار گیرد.

کلینیک چاقی

نکات مهم برای روزه‌داری پس از جراحی

دکتر شهاب شهابی

فلوشیپ جراحی لاپاراسکوپی

در آستانه حلول ماه مبارك رمضان، لازم دیدم نکاتی را در مورد روزه گرفتن در افراد با بیماری زمینه‌ای و بعد از اعمال جراحی برایتان بنویسم. این بیماران برای گرفتن روزه باید حتما با پزشك متخصص خودشان مشاوره انجام دهند. ابتدا نکات تغذیه‌ای را ذکر می‌کنم تا روزه‌داری برای شما اذیت‌کننده و مضر نباشد.

۱. تا چند سال آینده که ماه رمضان در فصول گرم واقع شده است، توصیه می‌کنیم در محیط‌هایی که دمای بالایی دارند قرار نگیرید. اگر در بیرون از منزل کار مهم و ضروری ندارید، از منزل خارج نشوید.

۲. توجه داشته باشید که در ایام رمضان فقط سه‌وعده غذایی سحری، افطار و شام وجود دارد. توصیه ما این است که هیچ‌یك از این سه وعده را حذف نکنید. البته هیچ‌یك از این وعده‌های غذایی را هم با هم ترکیب نکنید. برای مثال وعده افطار را بعد از اذان میل کنید و شام را یکی‌دوساعت بعد میل کنید.

۳. روزه خود را حتما با یك نوشیدنی ولرم باز کنید. توجه داشته باشید نوشیدنی‌های سرد باعث آسیب به معده می‌شود و البته نوشیدنی‌هایی هم که داغ باشد باز هم برای معده مضر خواهد بود. بعد از چند دقیقه برای افطار از مواد مقوی، سبك و البته ولرم استفاده کنید. برای مثال سوپ، حلیم و البته آش می‌تواند انتخاب مناسبی برای وعده افطار باشند، البته توجه داشته باشید که این غذاها را نباید در حجم بالا و تند تند مصرف کنید، زیرا باعث دل درد و معده درد بعد از آن خواهد شد. برای افطار غذای پرچرب و شور و... مصرف نکنید.

۴. برای سحری غذاهای چرب مصرف نکنید. توجه داشته باشید که غذاهای چرب به‌هیچ عنوان در وعده سحری نباید مصرف شود، زیرا علاوه بر این‌که ایجاد سیری کاذب می‌کند، باعث می‌شود که فرد در طول روز احساس تشنگی بسیاری داشته باشد. نکته دیگری که در غذاهای وعده سحری باید به آن توجه داشته باشید این است که غذاهای شور و شیرین را هرگز مصرف نکنید و این در حالی است که توصیه می‌کنیم در وعده سحری حتما یك لیوان شیر ولرم به همراه چند خرما میل کنید، شیر و خرما سبب می‌شود که در طول روز احساس گرسنگی بسیار کمی داشته باشید.

در اکثر موارد با جراحی کیسه صفرا و خارج‌کردن آن از بدن مشکل سلامتی خاصی برای فرد رخ نمی‌دهد و می‌تواند به زندگی عادی خود ادامه دهد، تنها باید در مصرف مواد غذایی چرب احتیاط کند و تحت نظر پزشك مواد غذایی مصرف کند. همچنین برخی افراد پس از خارج کردن کیسه صفرا با مشکلات گوارشی مانند اسهال یا یبوست مواجه می‌شوند که با رعایت دقیق رژیم غذایی مشکلات گوارشی در آنها برطرف می‌شود. به افرادی که کیسه صفرا ندارند توصیه می‌شود در ماه مبارك رمضان در دو وعده سحر و افطار مایعات کافی بنوشند، همچنین در وعده افطار از خوردن حجم بالایی از غذاهای چرب خودداری کنند، این دسته از افراد در فاصله افطار تا سحر می‌توانند چند وعده غذا در حجم و با میزان چربی کم مصرف کنند تا دچار مشکلات گوارشی نشوند.

در افرادی که تحت عمل جراحی چاقی قرار گرفته‌اند توصیه می‌شود حداقل تا شش ماه بعد از جراحی اسلیو و یك سال بعد از اعمال جراحی بای‌پس معده روزه نگیرند. چون این بیماران در این مدت در بیشترین سیر کاهش وزن قرار دارند و تحت درمان با داروها و مکمل‌ها هستند و روزه‌داری برای آنان مضر است.

بیماران مبتلا به دیابت، نارسایی کلیه، فشار خون، کم‌خونی، ام‌اس، سابقه اختلالات و خونریزی‌های گوارشی، بیماری‌های ریوی، افزایش فشار چشم (گلوکوم)، بارداری و شیردهی، نارسایی قلبی، نارسایی کبدی و... ممکن است برای روزه‌داری محدودیت داشته باشند، این دسته از بیماران باید ضمن مشورت با پزشك معالج خود، اقدام به روزه گرفتن کنند.

حل سودوکو ۳۵۴۶

۳	۵	۲	۹	۷	۶	۴	۸	۱
۹	۱	۴	۵	۳	۸	۶	۲	۷
۸	۶	۷	۱	۲	۴	۹	۵	۳
۶	۴	۱	۳	۹	۲	۵	۷	۸
۲	۸	۵	۴	۶	۷	۱	۳	۹
۷	۹	۳	۸	۱	۵	۲	۶	۴
۱	۲	۹	۶	۸	۳	۷	۴	۵
۵	۳	۶	۷	۴	۱	۸	۹	۲
۴	۷	۸	۲	۵	۹	۳	۱	۶

۶	۲	۱	۳	۴	۹	۸	۵	۷
۷	۴	۳	۸	۲	۵	۹	۱	۶
۸	۹	۵	۷	۱	۶	۳	۴	۲
۱	۸	۷	۶	۹	۳	۴	۲	۵
۴	۵	۹	۱	۸	۲	۷	۶	۳
۳	۶	۲	۵	۷	۴	۱	۹	۸
۲	۳	۸	۴	۶	۱	۵	۷	۹
۵	۱	۶	۹	۳	۷	۲	۸	۴
۹	۷	۴	۲	۵	۸	۶	۳	۱

۴	۵	۸	۳	۱	۲	۹	۶	۷
۶	۷	۹	۴	۵	۸	۲	۳	۱
۳	۱	۲	۹	۶	۷	۴	۵	۸
۸	۶	۴	۷	۲	۵	۳	۱	۹
۵	۳	۱	۸	۹	۴	۶	۷	۲
۲	۹	۷	۶	۳	۱	۵	۸	۴
۷	۴	۵	۲	۸	۳	۱	۹	۶
۹	۲	۳	۱	۷	۶	۸	۴	۵
۱	۸	۶	۵	۴	۹	۷	۲	۳

۹	۷	۴	۶	۵	۱	۳	۸	۲
۶	۱	۳	۷	۲	۸	۵	۹	۴
۲	۵	۸	۳	۹	۴	۷	۱	۶
۳	۸	۲	۱	۶	۷	۹	۴	۵
۴	۹	۵	۸	۳	۲	۱	۶	۷
۷	۶	۱	۹	۴	۵	۸	۲	۳
۸	۳	۷	۲	۱	۹	۶	۵	۴
۱	۴	۹	۵	۸	۶	۲	۳	۷
۵	۲	۶	۴	۷	۳	۱	۷	۸

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچك‌تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد.
همچنین هیچ عددی در یك سطر یا ستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

سودوکو ۳۵۴۷

۴	۶						۸	۷
۱								۹
			۲		۱			
		۵		۹		۳		
			۶		۳			
		۶		۵		۸		
			۳		۹			
۸								
۲	۳						۷	۱

۱	۵						۸	۹
۳								۷
			۲		۸			
		۵		۹		۸		
			۶		۴			
		۶		۳		۱		
			۵		۱			۴
						۶	۱	
			۲		۶			

۳	۹						۶	۵
۴								۷
			۸		۶			
		۳		۷		۶		
			۶		۱			
		۲		۸		۱		
			۹		۷			
۲								۸
۹	۱						۵	۶

۹	۸						۵	۶
۷								۹
			۶		۲			
		۵		۳		۹		
			۴		۱			
		۶		۳		۴		
			۵		۱			۸
۴								۲
۱	۶						۳	۹