آلودگی به کرونا با علائمی شبیه سرمازدگی

گروهی از متخصصان علوم پزشکی در بررسی‌های خود درباره کروناویروس نسبت به بروز احتمالی علائم و نشانه‌های این بیماری روی پوست هشدار دادند.
متخصصان در بررسی‌های خود به منظور درك بهتر بیماری‌زایی کروناویروس به علائم جدیدی از ابتلا به این ویروس پی بردند که مشابه با سرمازدگی است و ضرورت دارد افراد نسبت به این نشانه دقت لازم را داشته باشند. در تازه‌ترین مطالعات محققان فرانسوی نشانه جدیدی از این ویروس شناسایی شده که شامل بروز ضایعات پوستی مشابه با سرمازدگی در برخی از مبتلایان به کووید-۱۹ است. در برخی از بیماران، پوست بدن در بعضی نقاط دچار تورم و قرمزی کهیرمانند و دردناك شبیه به حالت سرمازدگی می‌شود. علاوه بر این، مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها در آمریکا تغییر رنگ لب‌ها و صورت را نشانه‌ای از ابتلا به بیماری کووید-۱۹ دانسته و تایید کرده تب، سرفه و تنگی نفس علائمی از کروناویروس هستند که دو تا ۱۴ روز پس از ابتلا بروز پیدا می‌کند./ جام جم دیلی

روان‌شکافی

چالش سوگواری بعد از شکست از کرونا

دکتر مهرنوش دارینی
روان شناس و مشاور

اکنون در تمام جهان انسان‌ها درگیر از دست دادن عزیزانی هستند که به دلیل ابتلا به ویروس کووید-۱۹ جان خود را از دست می‌دهند. خانواده‌هایی که در این شرایط عزیزان خود را از دست می‌دهند، با ناراحتی متفاوتی روبه‌رو می‌شوند؛ ممکن است شرایط ملاقات عزیزانشان را در هنگام ابتلا نداشته باشند یا حتی انجام مراسم تدفین برای آنها به شکلی متفاوت صورت گیرد.

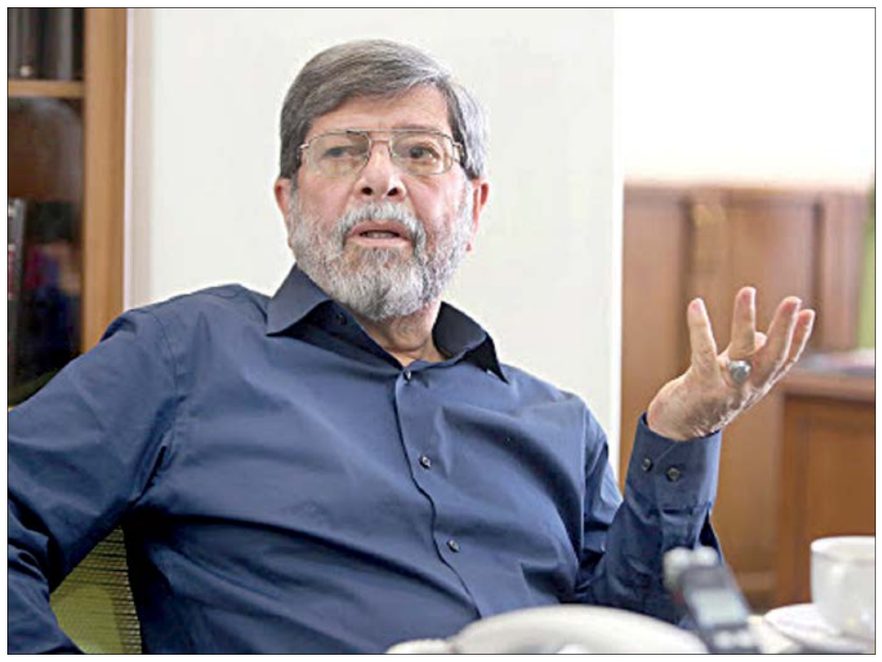
در بیشتر مواقع افرادی که با داغدیدگی مواجه می‌شوند افسرده می‌شوند و تغییر در خلق آنها صورت می‌گیرد. ممکن است علائمی از قبیل انزوا، ناتوانی در پذیرش مرگ، عدم اعتماد به دنیای پیرامون، احساس پوچی و بی‌معنایی، احساس گناه، احساس غم مداوم، زودرنجی، زود از کوره دررفتن و ناآرامی، تغییر در اشتها و تغییر در الگوی خواب را از خود بروز دهند. باید توجه داشت به هرصورت از دست دادن و سوگ، نیاز به طی کردن مراحلی دارد که فرد بتواند به زندگی عادی و روزمره خود بازگردد. فرد صاحب عزا در ابتدا سوگ و از دست دادن را انکار می‌کند و نمی‌تواند بپذیرد که عزیزش فوت شده است و ناخودآگاه از باور این موضوع پرهیز می‌کند. سپس خشم در فرد افزایش می‌یابد و احساس پرخاشگری و حسرت می‌کند و در ادامه علائم افسردگی در فرد بروز می‌کند. نهایتا به پذیرش می‌رسد و می‌تواند با وجود داغدیدگی به روال زندگی روزمره خود بازگردد.

احساسی که برخی خانواده‌ها در این شرایط تجربه می‌کنند، ناتوانی در مقابله با ابتلا یا حتی عذاب وجدان بیش از حد است که ممکن است خودشان را مقصر بدانند یا دچار احساس خشم نسبت به کادر درمان شوند و قصور خدمات و رسیدگی پزشکی را عامل از دست دادن عزیز خود بدانند. یکی از مواردی که در این زمان به پذیرش زودتر می‌انجامد، همدردی افراد جامعه و دنیا و همزمانی سوگ افراد مشابه است که باعث می‌شود تا فرد از مرهم اجتماعی و دردمندی عمومی نیز برخوردار شود. اما در مورد کووید- ۱۹ به علت رعایت فاصله‌گذاری اجتماعی و برگزار نکردن مراسم، خانواده داغدیده به‌ناچار از فرصت همدردی حضوری نزدیکان خود برخوردار نیست و همچنین اطرافیان و بستگان و همسایگان ممکن است به علت هراس از ناقل بودن خانواده متوفی رفتارهای افراطی از خود بروز دهند و همین مساله ممکن است باعث ایجاد ناراحتی بیشتر خانواده متوفی شود. از آن‌سو همدردی افراد جامعه و دنیا و همزمانی سوگ افراد مشابه باعث می‌شود تا فرد از مرهم اجتماعی و دردمندی عمومی برخوردار شود. چنانچه مدت زمان حضور علائم ناشی از افسردگی زیاد شود، مداخلات روانپزشکی و روانشناسی توصیه می‌شود.

دکتر علیرضا مرندی، رئیس فرهنگستان علوم پزشکی جمهوری اسلامی ایران، درباره اثرات روزه‌داری در دوران کرونا به جام جم می‌گوید

روزه ربطی به کرونا ندارد

در میان نتایج منتشر شده مشخص شده است که روزه‌داری در کاهش روند گسترش برخی سرطان‌ها بسیار مؤثر بوده و طول عمر افراد افزایش می‌یابد



عسل اخویان طهرانی
دانش و سلامت

با نزدیک شدن حلول ماه مبارك رمضان و ایام روزه‌داری، توجه به توصیه‌های اصولی سلامت و بهداشت، اهمیت ویژه‌تری یافته است. برخی از هم‌میهنان با توجه به شیوع ویروس کووید-۱۹ با این نگرانی روبه‌رو شده‌اند که آیا ساعت‌های طولانی گرسنگی و تشنگی ممکن است آنها را در برابر ابتلا به بیماری مستعدتر کند؟

دفتر استفتائات مقام معظم رهبری نیز در ۳۱ فروردین ۹۹ در پاسخ به این پرسش اعلام کرد: «روزه به عنوان یك تکلیف الهی در حقیقت نعمت خاص خداوند بر بندگان است و از پایه‌های تکامل و اعتلای روحی انسان به شمار می‌رود و بر امت‌های پیشین نیز واجب بوده است. روزه از ضروریات دین و ارکان شریعت اسلام است و ترك روزه ماه مبارك رمضان جایز نیست مگر آن‌که فرد، گمان عقلایی پیدا کند که روزه گرفتن موجب ایجاد بیماری، تشدید بیماری یا افزایش طول بیماری و تأخیر در سلامت می‌شود. بنابراین اگر فردی نسبت به امور یادشده خوف و نگرانی داشته و این خوف منشأ عقلایی داشته باشد، روزه ساقط، ولی قضای آن لازم است.» در گفت‌وگو با دکتر علیرضا مرندی، رئیس فرهنگستان علوم پزشکی، اثرگذاری روزه‌داری بر احتمال آسیب‌پذیر شدن بدن در برابر بیماری‌ها به‌ویژه بیماری کووید-۱۹ را جویا شده‌ایم.

اساسا روزه‌داری در ماه مبارك پیش رو چه تفاوت‌هایی با رمضان‌های گذشته خواهد داشت؟ آیا این نگرانی وجود دارد که با روزه‌داری در این ایام بدن افراد در برابر ویروس آسیب‌پذیرتر شود؟

روزه‌داری در امسال تفاوتی با سال‌های پیش نخواهد داشت به جز این که امسال باید در ایام ماه مبارك نیز تمام دستورات و نکات بهداشتی توصیه شده وزارت بهداشت را برای پیشگیری از شیوع کرونا در نظر داشته باشیم. اما این تصور که به دلیل روزه‌داری ممکن است بدن در برابر کرونا آسیب‌پذیر شود نادرست است، مگر این که فرد پیش از این ایام دچار این بیماری شده باشد. شاید جالب باشد بدانید مطالعات گسترده‌ای که در کشورهای غربی بر تأثیرات روزه‌داری انجام شده و نشان داده است روزه‌داری نه‌تنها بدن را تضعیف نمی‌کند، بلکه قدرت دفاعی و سیستم ایمنی بدن در این ایام تقویت نیز می‌شود.

یعنی معتقدید تأثیرات روزه‌داری در ایام ماه مبارك بر بدن حتی احتمال ابتلا به کووید ۱۹ را کاهش نیز می‌دهد؟

در مدت روزه‌داری بدن وارد چرخه کاهش وزن شده و ممکن است به‌دلیل گرسنگی احساس ضعف هم به‌وجود بیاید، اما در این شرایط قدرت دفاعی بدن نه‌تنها کاهش پیدا نمی‌کند بلکه افزایش نیز می‌یابد. در این ایام از آنجا که برخی مشکلات بدن که فرد را در برابر ابتلا به کرونا مستعدتر می‌کند مانند چاقی مفرط، قندخون بالا و فشار خون همگی تنظیم می‌شوند، احتمال ابتلا نیز کاهش پیدا خواهد کرد.

از سوی دیگر استرس و نگرانی از عوامل مؤثر در تضعیف سیستم ایمنی به شمار می‌رود. اما حال و هوای ماه مبارك رمضان به گونه‌ای است که سطح استرس کاهش یافته و آرامش فرد بیشتر می‌شود. در واقع تمام عواملی که بدن را در برابر ویروس کرونا مستعد می‌کند، با روزه‌داری از بین می‌رود. در نتیجه هیچ دلیلی برای روزه نگرفتن در شرایط کنونی وجود ندارد.

مگر این‌که همان‌گونه که عرض کردم فردی مبتلا به بیماری کرونا یا بیماری دیگری شده باشد که در این صورت روزه‌داری به توصیه پزشك برای آن شخص مناسب نباشد. ولی به صورت کلی کرونا تأثیر ویژه‌ای بر روزه‌داری ندارد.

با توجه به این‌که شرایط کمبود آب و مواد غذایی نوعی استرس فیزیکی برای سلول‌های بدن به شمار می‌رود، آیا ممکن است به دنبال روزه‌داری بدن تحت شرایط استرس قرار بگیرد و فرآیندهای ایمنی بدن مختل شود؟

توصیه همیشگی ما این است که چه کرونا باشد و چه کرونا نباشد در این ایام حتما در فاصله افطار تا سحر پنج تا ده لیوان مایعات استفاده شود. براساس مطالعات اگر این نکات رعایت شود آب بدن آنچنان تغییری در طول روزه‌داری پیدا نمی‌کند؛ در نتیجه جایی برای نگرانی نیست. به‌علاوه در طول روزه‌داری فیزیولوژی و عملکرد سلول‌ها و در نتیجه آن، عملکرد کل بدن بهبود می‌یابد. در این ایام برخی سموم موجود در بدن نیز دفع می‌شود و هیچ‌گونه استرسی به سلول‌ها و بدن وارد نمی‌شود.

ممکن است روزه‌داری بر برخی عملکردهای بدن تأثیر منفی بگذارد؟

در روزهای ابتدایی ماه رمضان، فرد ممکن است با برخی علائم مانند احساس گرسنگی، کم‌حوصلگی و بی‌قراری و کمی کاهش تمرکز مواجه شود. به مرور زمان و با گذشت چند روز، بدن به شرایط جدید عادت کرده و این علائم به‌تدریج برطرف خواهد شد. عوارض روزه‌داری به همین علائم محدود خواهد بود و هیچ‌گونه اثر سوئی مطلقا بر بدن نخواهد داشت. این صحبت‌ها براساس مطالعاتی است که در کشورهای غربی و افراد غیرمسلمان درخصوص اثرات آن بر بیماری‌ها انجام شده است. در آن مطالعات طول روزه‌داری ۱۶ تا ۱۸ ساعت بوده است، اما در رمضان امسال در بلندترین روزها طول روزه‌داری کمتر از ۱۶ ساعت خواهد بود؛ در نتیجه جای هیچ نگرانی وجود ندارد.

یعنی روزه‌داری در روند بهبود بیماران نیز مؤثر است؟

عمده دلیل روزه‌داری، برای ثواب اخروی آن است. با وجود این همان‌گونه که اشاره کردم براساس مطالعات بسیار گسترده‌ای که در کشورهای غربی صورت گرفته است، روزه‌داری اثرات مثبت زیادی بر بهبود سلامت فرد نیز دارد که البته هنوز برخی از این مطالعات در جریان است. اما در میان نتایج منتشر شده مشخص شده است که روزه‌داری در کاهش روند گسترش برخی سرطان‌ها بسیار مؤثر بوده و طول عمر افراد افزایش می‌یابد. همچنین عوارض بیماری التهاب مفاصل کاهش یافته، شرایط بیماران ام‌اس بهتر شده یا برگشت عوارض بیماری در آنها به تعویق می‌افتد. حتی هرچه طول روزه‌داری بیشتر شود می‌تواند عوارض ناشی از آلزایمر و بیماری فراموشی را نیز بکاهد و شرایط بیمار را بهبود ببخشد.

مکانیسم‌های اثرگذاری روزه‌داری بر روند بهبود بیماری‌ها چگونه است؟

هنوز اثرات روزه‌داری به صورت کامل برای همه بیماری‌ها مشخص نشده است. اما درخصوص بیماری‌هایی که مطالعات‌شان به پایان رسیده است اثربخشی روزه‌داری اثبات شده است. مکانیسم اثرگذاری آنها نیز روشن شده است که شاید از حوصله خوانندگان روزنامه خارج باشد. اما برای مثال در بیماری ام‌اس که نوعی بیماری خودایمنی است، ممکن است روزه‌داری و به دنبال آن تقویت سیستم ایمنی در کاهش علائم این بیماری اثربخش بوده باشد.

تأکید می‌کنم، هیچ موردی نیست که روزه‌داری روی آن اثر منفی داشته باشد و هیچ مطالعه‌ای چنین نتیجه‌ای را گزارش نکرده است، به طوری که روزه‌داری در کشورهای غربی به نوعی روش درمانی توسعه پیدا می‌کند. اما متأسفانه ما در کشور به آن توجه نمی‌کنیم. در کشورهای غربی به برخی بیماران گفته می‌شود که ۱۶ تا ۱۸ ساعت چیزی نخورند. معمولا در این روش‌ها ساعات گرسنگی را به‌تدریج از هشت ساعت آغاز می‌کنند تا در نهایت به ۱۸ ساعت برسند و سپس آن را تا مدت مشخصی ادامه می‌دهند. مثلا در بیماری آلزایمر اگر این روش را دو ماه ادامه دهند تا حدی بهبود پیدا می‌کنند اما اگر این روش را تا دو سال ادامه دهند تأثیرات مثبت بیشتری مشاهده خواهند کرد.

همچنین در برخی نقاط دنیا مانند جزیره‌ای در ژاپن، روزه‌داری نوعی سبك زندگی به شمار می‌رود که در کنار رژیم غذایی کم‌کالری و کم‌شیرینی رعایت می‌شود. مشخص شده است افراد ساکن در این مناطق سلامت و طول عمر بالاتری نیز دارند.

در وعده‌های افطار و سحر چه نکات تغذیه‌ای را برای تقویت سیستم ایمنی در برابر بیماری کووید - ۱۹ توصیه می‌کنید؟

همان‌طور که اشاره شد توجه به مایعات بسیار ضروری است. همچنین حتما از سبزیجات و میوه‌های تازه و لبنیات نیز باید استفاده شود. مواد غذایی شیرین تا حد امکان کمتر مصرف شود. همچنین بهتر است که در رژیم غذایی از یکی از انواع موادغذایی حاوی پروتئین مانند گوشت، تخم‌مرغ و حبوبات نیز استفاده شود. اما نیاز به استفاده از رژیم غذایی خاص و ویژه‌ای برای رمضان امسال به دلیل شیوع کرونا وجود ندارد.

توصیه‌ای ویژه‌ای در این ایام دارید؟

در دوران همه‌گیری، رعایت توصیه‌ها و نکات بهداشتی اهمیت ویژه‌ای دارد و ربطی به روزه‌داری و ایام غیر روزه‌داری ندارد. اما به هر صورت در ماه مبارك رمضان انسان بیشتر به یاد خدا است و تلاش می‌کند تا هر کاری را برای رضای خدا انجام دهد و چه کاری باارزش‌تر از این‌که برای رضای خدا رعایت حال مردم را بکنیم. در شرایط کنونی این رعایت حال مردم یعنی تلاش کنیم تا خودمان، خانواده‌مان و سایر مردم به این بیماری مبتلا نشوند و این میسر نیست مگر با رعایت کامل توصیه‌های ستاد ملی مقابله با کرونای کشور.

حل سودوکو ۳۵۴۵

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

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

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

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

سودوکو ۳۵۴۶

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

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

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

لاغرشو

چای یا قهوه؛ مساله این است!

مهرداد رحیم‌زاده
مشاور تغذیه و رژیم‌درمانی

انواع نوشیدنی‌های کافئین‌دار مثل چای یا قهوه، امروزه به محبوب‌ترین نوشیدنی‌های روز دنیا تبدیل شده‌اند. چای و قهوه و انواع نوشیدنی‌های کافئین‌دار، قابلیت شاداب‌کردن و از بین بردن خواب‌آلودگی اول صبح را دارد؛ در نتیجه بیشتر مردم در سراسر جهان، صبح خود را با چای یا قهوه آغاز می‌کنند.

به طور کلی، کافئین یك ماده خوردنی شیمیایی است که در گیاهانی مثل چای یا قهوه، کاکائو، کولا و... یافت می‌شود. کافئین یك نوع داروی محرك است که از خوابیدن به شکل عادی جلوگیری می‌کند.

قهوه، یکی از نوشیدنی‌های محبوب در سراسر جهان است که کافئین بسیار زیادی دارد. نوشیدنی قهوه از دانه‌های گیاه قهوه به‌دست می‌آید. قهوه در سراسر جهان به سبك و روش‌های مختلفی تهیه و تولید می‌شود. از انواع قهوه می‌توان به اسپرسو اشاره کرد که از دانه قهوه آسیاب شده همراه با فشار زیاد و آب گرم تهیه می‌شود. همچنین قهوه فرانسوی که از عبور آهسته آب جوش از قهوه تهیه می‌شود. قهوه ترك که قهوه کمتر سرخ‌شده را دم می‌کنند و قهوه فوری که از خشك کردن قهوه فیلتر شده به دست می‌آید.

چای، یکی دیگر از نوشیدنی‌های محبوب در سراسر جهان و به‌ویژه در کشورهای آسیای شرقی و ایران است. به طور کلی چای یك گیاه است که با دم‌کردن برگ‌ها، جوانه‌ها و شاخه‌های آن، نوشیدنی خوش‌عطر و بویی همراه با یك مزه خاص به نام چای به دست می‌آید. چای‌ها در کنار خواص مختلف، دارای مقداری کافئین هستند و از خواب آلودگی جلوگیری می‌کنند.

مخلوط چای با بعضی گیاهان دیگر خواص و طعم مطلوبی ایجاد می‌کند که از محبوب‌ترین آنها می‌توان به چای دارچین اشاره کرد که در اصل همان چای سیاه به همراه دارچین است. از خواص چای دارچین می‌توان به محرك اعصاب، درمان بیماری‌های گوارشی، دیابت و دردهای استخوانی اشاره کرد. چای زنجبیل، طبیعت گرم و خشك دارد. از خواص این چای خوشمزه می‌توان به بالابردن فشار خون، تقویت حافظه، ضددرد مفاصل و تقویت‌کننده قوای جنسی اشاره کرد.

چای سبز، یکی از بهترین انواع چای در سراسر جهان است که البته زیاد خوردن آن اصلا توصیه نمی‌شود. چای سبز بعد از دم‌کردن، رنگ سبز به خود می‌گیرد و طعم خوبی هم دارد. از خواص فراوان چای سبز می‌توان به ضدسرطان، محرك سیستم ایمنی بدن، کاهش فشار خون، ضدافسردگی، جلوگیری از لخته شدن خون و سکته‌های قلبی و همچنین از بین بردن چربی‌های اضافه بدن اشاره کرد. از دیگر چای‌های خوشمزه می‌توان به چای آلبالو اشاره کرد که به کمك برگ چای سیاه و میوه آلبالو تهیه می‌شود. از خواص چای آلبالو می‌توان به افزایش اشتها، کمك به هضم غذا و پایین آمدن فشار خون اشاره کرد. چای سیاه، مرسوم‌ترین نوع چای در کشور است و روزانه بخش بزرگی از جامعه از چای سیاه استفاده می‌کنند. چای سیاه به دلیل داشتن کافئین از خواب‌آلودگی جلوگیری می‌کند.

گفتنی است که نوشیدن زیاد چای عوارض زیادی دارد. از جمله این عوارض می‌توان به افزایش ترشح اسید معده و ممانعت از جذب آهن و ایجاد کم‌خونی در بدن اشاره کرد.