



۱۴

اختلاف دقت تشخیصی تست کرونا با سی تی اسکن ریه چقدر است؟

مچگیری از کرونا با اسکن ریه

۵ قدم تا بازگشت به کار با کرونا

۱۵



وزارت بهداشت اعلام کند، گردشگری را رونق می دهیم

زندگی

یکشنبه : ۷ اردیبهشت ۱۳۹۹ : شماره ۵۶۴۴



۱۶

۱۳ جام جم



حق با شماست

info@amejamdaily.ir

روابط عمومی: ۲۲۲۶۱۴۲

بیمار- معاش

شهروندی از سنندج:

بیکار و بیمار هستم و با توجه به وضعیت بد اقتصادی امرار معاش برایم غیرممکن است و متأسفانه هیچ کمکی توسط دولت به من صورت نگرفت.

الکل- تقلب

روشن از تهران:

ژل و الکل های موجود در بازار بسیار بی کیفیت شده و متأسفانه تولیدکنندگان با توجه به نیاز مردم از این موقعیت سوءاستفاده می کنند.

تورم- دلار

ایمن از تهران:

علت اصلی تورم روزانه در کشور نوسان قیمت دلار است و امیدوارم مسوولان بانک مرکزی با کنترل قیمت دلار، تورم را نیز کنترل کنند.

تردد- کرونا

ویسی از تهران:

با بازگشایی کامل بازار، تردد و حضور مردم افزایش یافته و در این بین عده ای از شهروندان بدون رعایت نکات بهداشتی تردد می کنند. از وزارت محترم بهداشت درخواست می شود مراکز سیار تست های کرونا در سطح شهر را افزایش دهد تا ناقلان این ویروس شناسایی شوند.

بخشودگی- قبوض

ناظم زاده از تهران:

دولت محترم به جای این که مهلت بیشتری برای دریافت قبوض خدماتی به مردم می داد، بهتر بود قبوض اسفند و فروردین را از مردم دریافت نمی کرد و می بخشید. دیر گرفتن قبوض هیچ کمکی به مردم مخصوصا در شرایط موجود اقتصادی نمی کند.

کمک- معیشت

خادم از خرم آباد:

کمک هزینه ای که دولت به بعضی از خانواده ها پرداخت کرد بر چه معیاری بود؟ بسیاری از افراد بی بضاعت و فاقد درآمد این کمک را دریافت نکردن.

شهرداری- مسکن

پورقادامی از تهران:

وقتی شهرداری ها مبلغ عوارض، مالیات و ... ساخت مسکن را چند برابر می کنند باید هم منتظر افزایش قیمت مسکن باشیم. بهتر است شهرداری ها به فکر منابع دیگر برای کسب درآمد باشند.

حمل و نقل- حمایت

سجادی از تهران:

دولت محترم در قبال توسعه حمل و نقل عمومی تعهدات خود را انجام نداد و این موضوع باعث استفاده مردم از خودروی شخصی و در نتیجه مشکلات ترافیک، جای پارک، آلودگی هوا و ... شده است.

آیا مصرف ویتامین ها در پیشگیری از ابتلا به کووید-۱۹ موثر است؟

کرونا ویتامین ندارد

بازار تجویزهای ضدکرونا همچنان در فضای مجازی داغ است. بازاری که از همان روزهای اول شیوع کووید-۱۹ در کشور شکل گرفت و از آن زمان تا امروز توصیه های مختلفی برای پیشگیری از ابتلا به این ویروس در میان کاربران شبکه های اجتماعی دست به دست شده است. در این زمینه صرف نظر از پیشنهاد های غیرعلمی همچون استفاده از عنبرنسا، روغن بنفشه و اخیرا هم ادرار شتر، برخی از توصیه های مطرح شده برای پیشگیری از کرونا با این که ظاهری علمی دارند، اما هیچ گاه نقش آنها در جلوگیری از ابتلا به این ویروس ثابت نشده است.

از جمله این توصیه ها می توان به تجویز انواع ویتامین ها و مکمل های غذایی به خصوص ویتامین های C و D برای جلوگیری از ابتلا به کووید-۱۹ اشاره کرد. توصیه ای که مانند بسیاری از دیگر شایعات منتشرشده درباره این بیماری پایه و اساس علمی ندارد و تاکنون متخصصان بسیاری بر غیرمستند بودن آن تاکید داشته اند.

از همان روزهای اول شیوع ویروس کرونا در ایران، مصرف انواع ویتامین ها برای پیشگیری از ابتلا به این بیماری به عنوان یکی از توصیه های پرکاربرد در فضای مجازی مطرح می شد. اما به تازگی مطالبی کاملا خلاف این توصیه در شبکه های اجتماعی منتشر شده و آن هم بالا رفتن احتمال ابتلا به ویروس کرونا در اثر مصرف ویتامین های C و D است؛ مطلبی که البته مانند توصیه قبلی بازهم نسبت به علمی بودن آن شک و تردید وجود دارد.

مسعود مردانی، متخصص بیماری های عفونی نیز در گفت وگو با جام جم تاکید دارد نقش ویتامین ها در افزایش موارد ابتلا به کرونا ثابت نشده و این صحبت که مصرف ویتامین می تواند احتمال دچار شدن به این بیماری را بالا ببرد، به هیچ وجه سندیت علمی ندارد. او اما همزمان نقش مصرف انواع ویتامین در عفونت های ویروسی را نیز بسیار اندک توصیف کرده و می گوید: ویتامین ها به هیچ وجه در فرآیند درمان بیماری های ویروسی تاثیر مهمی نمی گذارند. اگر هم قرار باشد مصرف ویتامین ها تاثیری بر پیشگیری از ابتلا به کرونا داشته باشد، خوردن منابع غذایی آنها به مقدار عادی کافی است و اصلا در این شرایط لازم نیست افراد سالم به استفاده از مکمل های دارویی مثل ویتامین ها روی بیاورند.

البته در این میان ماجرای ویتامین D کم یا ویتامین های دیگر متفاوت است. چراکه بیشتر ایرانیان دچار کمبود ویتامین D هستند و بسیاری از شهروندان در شرایط معمول نیز قرص های ویتامین D را مصرف می کنند. مردانی درباره مصرف این ویتامین در شرایط شیوع بیماری کرونا توضیح می دهد: براساس توصیه اعضای پژوهشکده غدد درون ریز و متابولیسم دانشگاه علوم

عضو کمیته کشوری پیشگیری و مقابله با بیماری کرونا البته مطرح شدن نقش ویتامین ها در پیشگیری از ابتلا به این ویروس را بحثی انحرافی می داند و تاکید دارد وقتی افراد می توانند با رعایت چند نکته ساده بهداشتی مثل شست و شوی مکرر دست ها و حضور نداشته شدن در محیط های عمومی به میزان ۸۰ تا ۹۰ درصد از ابتلا به این بیماری جلوگیری کنند، شهروندان باید تمام تمرکز خود را روی رعایت این نکات بگذارند و لازم نیست دغدغه ای غیرمعمول برای مصرف کردن یا نکردن ویتامین ها داشته باشند.

قرص خوردن لازم نیست

تقویت سیستم ایمنی بدن احتمال ابتلا به بیماری های ویروسی را کاهش خواهد داد و افراد با داشتن قوای دفاعی قدرتمندتر در صورت ابتلا به این بیماری ها نیز می توانند با خیالی آسوده با آن مقابله کنند. این واقعیت علمی، مردم را در روزهای کرونایی بر آن داشته تا راه های مختلفی را برای تقویت سیستم ایمنی بدن خود امتحان کنند که از جمله آن می توان به مصرف انواع ویتامین ها و مکمل های غذایی در قالب قرص های شیمیایی اشاره کرد. برلیانت بزرگمهر، مشاور تغذیه و رژیم درمانی اما معتقد است اگر افراد از گروه های غذایی متنوع به مقدار متعادل استفاده کنند، باز هم مقاومت بدنشان در برابر

سازمان بهداشت جهانی: خطر مصرف بیش از حد ویتامین C

در چهار ماه گذشته که ویروس کرونا در سطح جهان همه گیر شده، سازمان بهداشت جهانی همواره به عنوان رسمی ترین منبع اظهار نظر درباره راه های پیشگیری و درمان این ویروس شناخته شده و کارشناسان مختلف تلاش می کنند با استناد به گزارش های این سازمان، صحبت های گوناگون خود درباره بیماری کووید-۱۹ را به اثبات برسانند. با نگاهی به آخرین گزارش های سازمان بهداشت جهانی درباره تاثیر مصرف ویتامین ها و مکمل های غذایی بر جلوگیری از ابتلا به کرونا نیز می توان گفت اگرچه با شیوع این ویروس، خرید مکمل های غذایی به خصوص قرص های ویتامین C از داروخانه ها در کشورهای مختلف به شدت افزایش پیدا کرده، اما این سازمان ویتامین C را نه درمانی برای ویروس جدید می داند و نه یک راه قطعی برای پیشگیری از ابتلا به آن. همچنین براساس توصیه های سازمان بهداشت جهانی همان طور که کمبود ویتامین C به مدت طولانی باعث افزایش حساسیت به ویروس ها، ضعف سیستم ایمنی، ماندگار شدن عفونت در بدن و خونریزی لثه ها می شود، مصرف بیش از حد آن نیز خالی از عارضه نیست. کارشناسان این سازمان هشدار داده اند که مصرف بیش از حد مکمل های ویتامین C می تواند عوارضی جدی مانند تکررادرار، اختلالات گوارشی، سنگ کلیه یا اسهال را به همراه داشته باشد.

نکته قابل توجه دیگر این که یک قرص جوشان ویتامین C حاوی ۵۰۰ میلی گرم از این ویتامین یعنی هفت برابر نیاز روزانه بدن به آن است؛ از این رو، مصرف این قرص به کسانی که دچار کمبود ویتامین C نیستند، به هیچ وجه توصیه نمی شود و افراد سالم باید از منابع غذایی معمول، ویتامین C مورد نیاز خود را تامین کنند. به گفته پزشکان، سبزی ها و میوه ها منابع خوبی از ویتامین C هستند و اشخاص بزرگسال باید روزانه ۶۵ تا ۹۰ میلی گرم از این ویتامین را با مصرف کافی این منابع به بدنشان برسانند. همچنین فراموش نکنید که هیچ کدام از قرص های مکمل ویتامین C جایگزین منابع غذایی تازه این ویتامین نیست. علاوه بر این توجه داشته باشید که در کنار استفاده از منابع طبیعی ویتامین C، مصرف محصولات لبنی مانند شیر، ماست و پنیر غنی شده با باکتری های پروبیوتیک و خوردن سرکه سیب و شکلات تلخ می تواند به افزایش باکتری های مفید روده و تقویت سیستم ایمنی بدن کمک کند. البته مصرف هیچ کدام از این منابع غذایی را هاکار قطعی پیشگیری از ابتلا به کرونا نیست.

انواع ویروس ها بالا خواهد رفت. او البته این را هم به جام جم می گوید برخی ویتامین ها از جمله ویتامین های C، A و E به دلیل خاصیت آنتی اکسیدانی در تقویت سیستم ایمنی بدن نقش دارند. بزرگمهر فلفل دلمه ای، گوجه فرنگی، کیوی، توت فرنگی، پرتقال، لیمو شیرین، لیموترش و نارنگی را از جمله منابع غنی ویتامین C معرفی می کند و توضیح می دهد مردم می توانند با مصرف همین مواد غذایی ویتامین C مورد نیاز بدنشان را تامین کنند.

مکمل ها فایده ای ندارند

آن طور که مشاور رئیس انجمن تغذیه ایران می گوید، ویتامین A نیز در جگر، زرده تخم مرغ و کره حیوانی یافت می شود که البته مصرف این مواد غذایی به دلیل ویتامین ها، مصرف را بالا چندان توصیه نمی شود و مردم می توانند برای تامین ویتامین A مورد نیاز بدن خود، از سبزیجات دارای برگ سبز، هویج، گوجه فرنگی، طالبی، زردآلو و آلو به عنوان منابع غذایی پیش سازهای ویتامین A استفاده کنند. همچنین به گفته او ویتامین E نیز در دانه های روغنی مثل کنجد، زیتون و روغن های گیاهی مایع و غلات سیوس دار و جوانه ها وجود دارد و علاوه بر این ویتامین ها، مصرف روی که در پروتئین های حیوانی به وفور یافت می شود در ارتقای سطح قوای دفاعی بدن موثر خواهد بود. این کارشناس تغذیه تاکید دارد که مردم باید ویتامین ها و مواد معدنی مورد نیاز برای تقویت سیستم ایمنی خود را از منابع غذایی معمولی تامین کنند و نیازی به مصرف قرص های مکمل برای تامین این مواد ضروری ندارند. او مصرف قرص های مکمل را صرفا به افرادی توصیه می کند که دچار نقص در سیستم گوارش هستند و بدن آنها نمی تواند منابع غذایی را به خوبی جذب کند.

بزرگمهر همچنین روی این نکته تاکید دارد که مصرف خودسرانه ویتامین ها می تواند عوارض گوناگونی را برای بدن به همراه داشته باشد؛ عوارضی که او درباره آن توضیح می دهد: اگر ویتامین ها به صورت بی قاعده و به خصوص در قالب قرص های شیمیایی مصرف شوند، می توانند مشکلات بسیاری برای بدن ایجاد کنند. به طور مثال با این که ویتامین C محلول در آب است، اما مصرف بیش از حد آن می تواند باعث تولید سنگ های مجاری ادراری شود.

همچنین در نظر داشته باشید عوارض منفی مصرف ویتامین های محلول در چربی یعنی ویتامین های A، D، E و K به دلیل این که به راحتی قابل دفع نیستند، دو چندان است. چراکه این ویتامین ها در اثر مصرف بیش از حد در بدن انباشته می شوند و اختلالاتی را در سیستم گوارش ایجاد می کنند. بنابراین حواسمان باشد که در این روزهای کرونایی با مصرف خودسرانه ویتامین ها و مکمل های غذایی کار دست خودمان ندهیم.



پادداشت، دکتر داوود یادگاری نیا متخصص بیماری های عفونی

فریب تبلیغات

سودجویانه را نخورید

توصیه های مختلف مبنی بر مصرف انواع ویتامین ها و مکمل های غذایی برای پیشگیری از ابتلا به کرونا هیچ سند معتبری ندارد و همه اینها صرفا تبلیغات سودجویانه برخی شرکت های تولید قرص های مکمل است و مردم نباید فریب این تبلیغات را بخورند. زیرا تا امروز که حدود چهار ماه از همه گیری بیماری کووید-۱۹ در جهان می گذرد، نه ثابت شده که مصرف انواع مکمل ها از جمله ویتامین های C و D می تواند برای جلوگیری از ابتلا به این ویروس موثر باشد و نه این ویتامین ها نقش خاصی در درمان بیماران مبتلا به کرونا ایفا کرده اند. البته این مساله قابل درک است که تا وقتی داروی قطعی درمان بیماری کووید-۱۹ ساخته نشود، همه مردم جهان به دنبال تغذیه از منابعی هستند که می تواند نقشی در تقویت سیستم دفاعی بدن آنها برای مقابله با ویروس کرونا داشته باشد. اما واقعا هنوز هیچ گزارش معتبری که بتواند نقش یک ماده غذایی را در کاهش احتمال ابتلا به کووید-۱۹ ثابت کند، ارائه نشده و تنها نکاتی که متخصصان برای تقویت سیستم ایمنی در مقابله با این ویروس روی آن تاکید می کنند، پرهیز از استرس، داشتن خواب کافی و تغذیه مناسب از منابع غذایی عادی است. یعنی یک رژیم غذایی معمولی و مقوی که در آن نیازی به مصرف قرص های شیمیایی انواع ویتامین ها یا مکمل های غذایی برای تقویت بدن علیه کرونا نیست.

متخصصان نیز در فرآیند درمان بیماران کرونایی فقط در مواردی که احساس می کنند شخص دچار کمبود ویتامین های C یا D است، مکمل های این ویتامین ها را برایش تجویز می کنند. این تجویز هم فقط برای جبران کمبود ویتامین های مورد نیاز بدن بیمار انجام می شود و پزشکان به دنبال درمان بیماران کرونایی با تجویز ویتامین نیستند بنابراین اگر یک فرد مبتلا به ویروس کرونا دچار کمبود انواع ویتامین ها باشد، نیازی به مصرف مکمل های آن نیز ندارد. البته ممکن است بعضی از ویتامین ها به عنوان یک ماده اکسیدان، اندکی روی تقویت سیستم دفاعی تاثیر بگذارند، اما همه این صحبت ها ثابت نشده و هیچ کدام از متخصصان بیماری های عفونی مصرف خودسرانه انواع ویتامین ها را برای پیشگیری از ابتلا به کرونا توصیه نمی کنند.

همچنین مردم باید توجه داشته باشند که مصرف بیش از حد انواع ویتامین ها می تواند عوارض شدیدی را برای بدن به همراه داشته باشد. مثلا مصرف خودسرانه ویتامین های A و D که محلول در چربی هستند، باعث تخریب استخوانی، اسهال و دل درد خواهند شد. سایر ویتامین های محلول در چربی مثل ویتامین های E و K نیز وقتی بیش از حد مصرف می شوند، در بدن رسوب کرده و مخاطراتی را برای افراد ایجاد می کنند. البته این عوارض جانبی برای ویتامین های محلول در آب مثل ویتامین C کمتر اتفاق می افتد، اما مصرف خودسرانه این ویتامین ها نیز به هیچ وجه توصیه نمی شود.