



۱۴

## گشتی در سرزمین شوالیه آواز ایران

## جف بزوس ایستگاه فضایی می‌سازد

۱۶

## ۶ راهکار کم خطر برای پیگیری نتیجه مصاحبه



۱۶

# زندگی

شنبه ۸ آبان ۱۴۰۰ :: شماره ۶۰۶۵



info@amejamdaily.ir

روابط عمومی: ۰۲۲۲۶۱۴۲

### #ایمنی-واکسیناسیون

علی‌نژاد از تهران:

بسیاری از مردم به گمان ایمنی کامل بدن بعد از تزریق واکسن، از ماسک استفاده نمی‌کنند و پروتکل‌های بهداشتی را به فراموشی سپرده‌اند. بهتر نیست همچنان نظارتی جدی درباره رعایت پروتکل‌های بهداشتی بعد از واکسیناسیون افراد جامعه صورت بگیرد؟

### #قیمت-ماسک

صدافت از تهران:

بهتر نیست قیمت ماسک و الکل ارزان شود تا مردم هزینه کمتری را برای خرید آن بپردازند و در عوض آن استفاده از ماسک دائمی شود؟ استفاده از ماسک برای جلوگیری از بیماری‌های مانند آفتلواتزا هم بسیار تاثیرگذار است.

### #خطر-کرونا

حاتری از تهران:

در حالی که واکسیناسیون در وضعیت خوبی است اما با توجه به کنار گذاشتن ماسک خیلی زود باید شاهد موج جدید کرونا باشیم و این موضوع اصلا خوشایند نیست.

### #اجاره-خانه

هادوی از تهران:

مگر حقوق کارگران و کارمندان چقدر افزایش پیدا کرده‌است که مسؤولان حداکثر ۲۵درصد افزایش نرخ اجاره خانه را قانونی می‌دانند؟ به نظر می‌رسد مسؤولان خیر ندارند حقوق یک کارگر سه میلیون تومان است!

### #نرخ-ارز

پوری از همدان:

با توجه به ثبات نرخ ارز چرا روز به روز کالاهای مخصوصا موادغذایی گران می‌شود؟ چرا هیچ کنترلی بر بازار نیست؟

### #لوازم-خانگی

فتاحی از شیراز:

ممنوعیت ورود لوازم خانگی باعث گرانی بیش از ۵۰درصدی قیمت لوازم خانگی می‌کشد! ایرانی شده‌است و این ممنوعیت جز سوءاستفاده برای این شرکت‌ها عایدی ندارد و ضررش برای مردم است.

### #روگذر-بسیج

گلدانی از تهران:

چرا بین بزرگراه محلاتی و افسریه (بزرگراه بسیج) هیچ روگذری نصب نمی‌شود تا علاوه بر کاهش ترافیک، در وقت مردم نیز صرفه‌جویی شود؟

### #حیات-وحش

نصیری از مازندران:

حیات وحش مازندران درگیر طاعون نشخوارکنندگان کوچک شده‌است، چرا مدیران سازمان حفاظت محیط زیست برای مراقبت از حیات وحش کشور آن طور که باید تلاش نمی‌کنند.

پونه شیرازی

سلامت

بیماران مبتلا به کووید-۱۹ پس از بهبود، تا مدت‌ها با توجه به شدت درگیری و بیماری دچار عوارض پساکرونا می‌هستند و از ضعف عضلانی، خستگی، بدن درد، درگیری‌های ریوی متفاوت تا حتی عوارض مربوط به پوست و مو و مهم‌تر از همه علائم روحی و روانی رنج می‌برند. البته این علائم در بیمارانی که در بخش‌های ویژه بستری بوده‌اند به مراتب شدیدتر و در افرادی که در آی‌سی‌یو بستری نشده‌اند تا حدودی کمتر است. باین حال به‌طور معمول، ضعف بی‌حالی

تا چند هفته پس از بهبود در بهبودیافتگان از بیماری کووید-۱۹ ادامه پیدا می‌کند و علائمی مانند سردرد و خستگی

بیمار را در سیستم عضلانی و ریوی بهبود بخشیم. اگر تمرین‌های ورزشی و توانبخشی به بیمار تحت برنامه‌ریزی درست و تحت نظارت یک فیزیوتراپیست باشد بی‌شک فواید زیادی متوجه بیمار خواهد بود.

با تداوم مشکلات عضلانی و ریوی در مبتلایان به کرونا شدید تا مدتی پس از بهبود چه نوع ورزش‌هایی و با چه شدتی به بیماران توصیه می‌شود؟

برنامه‌ریزی برای درمان بیماران کرونا بستگی به شدت و نوع علائم‌شان دارد. وضعیت‌دادن به بدن و اصلاح ارگونومی و پاسجر بدنی به بیماران، تمرین‌های دامنه‌ای برای مفاصل و تمرین‌های تقویتی و تحمیلی روی همه عضلات و تمرین‌های کششی موثر بر اندام‌ها طراحی برنامه‌های درمانی، باید سعی کنیم این برنامه‌ها فشار بیش از حد تحمل برای بیمار ایجاد نکنند. از طرفی به‌طور کامل پیش‌رونده و ملایم باعث افزایش سطح توانمندی‌های بیمار شده و پس از پیگیری و ممانعت در زمان‌های مورد انتظار، بیمار را به سطح مطلوبی از کیفیت زندگی برسانیم.

چه موقع بهتر است تمرین‌های فیزیوتراپی شروع شود؟

چنانچه تمرین‌های درمانی فیزیوتراپی هرچه زودتر شروع شود، می‌تواند مانعی برای شکل‌گیری بسیاری از عوارض پساکرونا نباشد. تمرین‌ها باید به‌صورت آرام و منظم و پیش‌رونده باشد و به‌هیچ‌عنوان باعث خستگی مفرط و وارد آمدن فشار به بیمار نشود. همچنین در درمان بیمار باید به موثر بودن سطح و شدت تمرین‌ها توجه شود و به‌هیچ‌عنوان وقت بیمار را با انجام تمرین‌های خیلی ساده و آسان و با شدت کم پر نکنیم و همواره مراقب باشیم سطحی از تمرین‌ها را به بیمار بدهیم که برای وضعیت کنونی او مناسب‌ترین تمرین‌ها باشد. در بیماری کووید-۱۹ چون دستگاه ریوی درگیر است سرعت پیشرفت بیماری کاهش می‌یابد، ولی ما باید با برنامه‌ریزی منظم و دقیق به‌صورت پیش‌رونده و آرام و منطقی سطح عملکردی

با انجام مستمر و دقیق تمرین‌های ورزشی، سطح عملکرد سیستم‌های بدنی مبتلایان به کرونای شدید به شرایط قبل از بیماری بازمی‌گردد

## بهبود علائم پساکرونا با فیزیوتراپی تنفسی



بیش از حد معمول می‌تواند تا ماه‌ها بعد از بهبود ادامه داشته باشد. بی‌شک، فعالیت‌های ورزشی در قالب تمرین‌های ورزشی و درمان‌های فیزیوتراپی اعم از فیزیوتراپی تنفسی و فیزیوتراپی سیستم‌های عصبی، عضلانی و اسکلتی می‌تواند به میزان خیلی زیادی در مقابله با عوارض پس از کرونا به بیماران کمک کند. متأسفانه هنوز بسیاری از مردم نمی‌دانند این تمرین‌های فیزیوتراپی چه درمان‌هایی هستند و اهمیت بهره‌گیری از آنها به‌ویژه پس از طی دوران نقاهت اولیه بعد از کرونا تا چه اندازه مهم است. از این رو با دکتر مجید روانبخش، عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی جندی‌شاپور اهواز، عضو هیات مدیره نظام پزشکی و رئیس انجمن فیزیوتراپی استان خوزستان درباره این موضوع گفت‌وگو کردیم.

حل بسیاری از مشکلات و سندرم‌های پساکرونا بی‌خواهند رسید.

آیا ورزشکاران حرفه‌ای پس از طی شدن دوران نقاهت اولیه می‌توانند در تمرین‌های خود حاضر شوند؟

به‌طور قطع و یقین بسیاری از ورزشکاران حرفه‌ای می‌توانند به سطح مطلوبی از کیفیت زندگی برسند و به شرایط مطلوب قبل از ابتلا به کرونا بازگردند. در بدن ما توانایی بالایی در توسعه ساختارهای فیزیکی و افزایش توانمندی‌های فیزیولوژیک بدنی و خاصیت ذاتی برای رفع مشکلات ناشی از بیماری وجود دارد و در بسیاری از موارد، افراد به‌خوبی به سطح توانایی‌های قبلی خود بازمی‌گردند و رمز اصلی این موفقیت و بهبود تنها پیدا کردن راه علمی و صحیح درمانی و استفاده از علم و توانمندی رشته فیزیوتراپی و انجام دقیق مراحل درمانی است. البته این‌که فرد انگیزه و پیگیری بالایی داشته باشد و تسلیم‌ناپذیر باشد و از شخصیتی قوی و موثر نیز برخوردار باشد نیز بسیار مهم است. داشتن روحیه بالا و خوب برای به بازگشتن به سطح عملکردی قبلی خود یا حتی بالاتر و بهتر از قبل بسیار مهم و ضروری است.

ایا مبتلایان به کرونای خفیف می‌توانند پس از دوران نقاهت دو هفته‌ای به انجام هر نوع تمرین ورزشی اقدام کنند؟

در بیمارانی که به نوع خفیف کرونا مبتلا شده‌اند اگر درگیری ریوی نداشته باشند، می‌توانند خیلی زود به سطح تمرینی قبلی بازگردند. بیمارانی که درگیری ریوی محدودی دارند نیز در برنامه‌ای پیش‌رونده و زود هنگام می‌توانند به سطح عملکردی قبلی برگردند.

چه نوع تغذیه به مصرف کدام مکمل‌ها به این دسته از افراد در حین ورزش توصیه می‌شود؟

بیماران نباید خود را پس از ترخیص از بیمارستان به انواع و اقسام مکمل‌های ویتامینی وابسته کنند؛ زیرا دچار عوارض مصرف بیش از اندازه مکمل‌ها خواهند شد. استفاده از مکمل‌ها باید تحت نظر متخصص تغذیه باشد و برای افرادی که تغذیه روزمره خوب و برنامه‌ریزی شده دارند و از انواع غذاها استفاده می‌کنند، استفاده از مکمل‌ها چندان جایگاهی ندارد. در نهایت بهتر است تمام بیماران بهبودیافته از کرونا ضمن انجام آزمایش‌های دوره‌ای و بررسی وضعیت متابولیسم بدن خود، حتماً تحت مشاوره و درمان یک متخصص تغذیه باشند.

می‌کند. در تمام مدت و حین تمرین هم وضعیت قلبی و ریوی بیمار تحت پایش قرار می‌گیرد و به‌طور دقیق و پیش‌رونده به سطح تمرین‌ها افزوده می‌شود. شیب افزایشی سطح تمرین‌ها باید بسیار ملایم و با توجه به شرایط بیمار طرح‌ریزی شود. در نهایت و خوشبختانه پس از طی مدت زمانی بین یک تا دو هفته و حداکثر یک‌ماه به‌خوبی می‌توانیم میزان پیشرفت بیمار را مشاهده کنیم.

آیا نوع تمرین‌های ورزشی و فیزیوتراپی برای بیماران مختلف متفاوت خواهد بود؟

در ارتباط با نوع تمرین‌ها برای بیماران مبتلا شده به کرونا، همان‌طور که پیش‌تر هم اشاره شد می‌توان به تمرین‌های تنفسی، قدرتی، تحمیلی، کششی، انعطاف‌پذیری، سرعتی و چالاک و بسیاری از تمرین‌های دیگر اشاره کرد. البته ضروری است بیماران طبق مشاوره و تحت نظارت یک نفر فیزیوتراپیست بوده و همواره توجه کنند با پیگیری و پیشرفت تمرینی به نتایج عملکردی مطلوب و

### تکنیک‌های آمادگی جسمانی و کمکی برای بهبود توان

دکتر روانبخش درباره تکنیک‌های آمادگی جسمانی و کمکی برای بهبود انرژی و توان عمومی از دست‌رفته بدن به بیماران بهبود یافته توصیه می‌کند: «بیماران مبتلا به کووید-۱۹ پس از ترخیص از بیمارستان نباید وابسته به تخت و بستر شوند و باید هر چه سریع‌تر و خیلی زود از دستگاه‌های اکسیژن‌ساز جدا شوند؛ زیرا تحمل اکسیژن بالاتر از سطح هوای جو به بیماران باعث تنبلی و ناکارآمدی سیستم تنفسی و ضعف عضلات تنفسی و تحلیل‌رفتن توان تهویه‌ای در افراد می‌شود. از نظر روحی و روانی نیز باید طوری با بیماران رفتار شود که خودشان را وابسته به تخت و بستر بیماری یا دستگاه اکسیژن‌ساز نبینند و با باور توانمندی‌های قابل دستیابی خود، هر چه سریع‌تر خود را از تخت و اکسیژن‌سازها جدا کنند.»

رئیس انجمن فیزیوتراپی استان خوزستان تصریح می‌کند: «توجه کنید بی‌حرکتی به‌مدت یک روز کامل می‌تواند تقریباً ۳۰درصد توان کلی عضلانی بدن را کاهش دهد و بی‌حرکتی طولانی مدت به تحلیل عضلانی منجر می‌شود. باید روزانه فعالیت‌های ورزشی و تمرینی پایه را برای افزایش و ارتقای سطح توان عضلانی بیمار در نظر گرفت. راه‌رفتن در وضعیت بدنی کاملاً صحیح و راست و صاف و با رعایت تکنیک‌های ارگونومیک و تلفیق آن با تنفس صحیح به میزان زیادی به بهبود بیماران مبتلا به کرونا پس از ترخیص از بیمارستان کمک می‌کند و سطح توانایی و عملکرد قلبی، عروقی و ریوی بیمار را بهبود می‌بخشد. ریه انسان‌ها به‌طور طبیعی برای دریافت اکسیژن ۲۱درصد هوای جو طراحی شده‌است و هرگونه اکسیژن اضافی که به‌واسطه استفاده طولانی مدت و غیرضروری به ریه بیماران برسد باعث می‌شود سیستم تنفسی و عملکرد تهویه‌ای ریه بیماران به شدت ضعیف شود.»

وی می‌افزاید: «از این رو توصیه پزشکان همواره این است فقط وقتی از حمایت‌های اکسیژنی استفاده کنیم که بدن بیمار قطعاً به آن نیاز دارد و هرگونه حمایت‌های بیشتر از لزوم، سیستم ریوی را نه تنها حمایت نمی‌کند بلکه در درازمدت آن را ضعیف و آسیب‌پذیر می‌کند.»