

حکمت

نامه‌امیر مومنان به امام حسن (ع)
نهج البلاغه

تورا به تقوای الهی و التزام به فرمانش و آباد کردن قلب و روح و با ذکرش و چنگ زدن به ریسمان (لطف و عنایت) او توصیه می‌کنم و کدام وسیله می‌تواند میان تو و خداوند مطمئن تر از «حبل ا...» باشد اگر به آن چنگ زنی و دامان آن را بگیری.

بیمار مبتلا به کووید-۱۹ در دوران

نقاقت با چه تغییراتی روبه‌رو می‌شود؟

زندگی پس از
کرونا

نرگس خانعلی زاده

روزنامه نگار



اگر بخواهیم تعریف دقیقی از دوران نقاقت کرونا بیان کنیم، احتمالاً به آن دوره‌ای گفته می‌شود که علائم شدید بیمار کاهش پیدا کرده و اگر بخواهد برای کسی از حالتش بگوید، مورد تازه و جدیدی برای تعریف ندارد. در چنین شرایطی، خودمان هستیم که می‌دانیم حال مان آن‌طور که باید باشد، نیست. شاید خسته‌ایم، شاید بی‌حال و گاهی حتی باحالاتی روبه‌رو می‌شویم که تابه‌حال آن را تجربه نکرده‌ایم. این همان دوران نقاقتی است که افراد مبتلا به ویروس کرونا می‌گذرانند. آنها دوره بیماری را پشت سر گذاشته‌اند اما همچنان به‌روزهای اوج پیش از ابتلا برنگشته‌اند. در این گزارش، برخی تأثیراتی را که ممکن است ویروس کووید-۱۹ روی انسان و به‌خصوص خانم‌ها بگذارد و در دوران نقاقت هم ادامه داشته باشد، بررسی کرده‌ایم.

موهائیت را دریاب

کافی است با چند نفر از کسانی که به تازگی کرونا را شکست داده‌اند و جواب تست‌شان بعد از گذراندن یک دوره قرنطینه، منفی شده، هم‌کلام شویم تا متوجه تأثیر این بیماری روی حجم موهای سرشان شویم؛ موهایی که بیشتر از قبل می‌ریزند.

در واقع ریزش موها پس از کرونا، مشکلی است که در مردان و زنان بهبود یافته از این بیماری ظاهر می‌شود اما می‌توان امیدوار بود این ریزش دائمی نیست و پس از مدتی از بین برود. البته که شدت و مقدار این اتفاق در بدن هر شخصی متفاوت با دیگری است اما بهتر است در دوران نقاقت پس از بیماری کرونا از مواد غذایی مقوی برای رشد و تقویت موهایمان استفاده کنیم؛ موادی مانند ماهی، قارچ، غلات، آب‌پرتقال و شیر کم‌چرب که شامل ویتامین D هستند و می‌توانند در بهبود این وضعیت به فرد بیمار کمک کنند. ضمن این‌که در این روزها لازم است تا کمی سبک‌رسان شویم به موهایی که تغییر دهید و با آن کمی آرام‌تر برخورد کنید؛ خیلی آن را شانه نزنید، زیر دوش آب که ریشه‌های مو سست‌تر است به آن فشار وارد نکنید و خانم‌ها هم تا مدتی، موهایشان را با کش سفت و تنگ نبندند. یعنی اجازه بدهید تا کمی زمان بگذرد و تقویت ریشه موها اتفاق بیفتد.

زندگی بدون عطر و طعم

اختلالات بویایی و چشایی هم یکی دیگر از عوارضی

متخصصان توانستند کمی آنها را آرام کنند که ابتلای مادران باردار به کرونا، خیلی اتفاق ترسناکی نیست و می‌تواند مثل سایر افراد با مراقبت، درمان شود و زایمان موفق‌تری هم خواهند داشت. این را یکی از متخصصان زنان و زایمانی می‌گوید که این تجربه‌ها را از سر گذرانده است. او از خانم‌هایی می‌گوید که در ماه‌های پنجم یا ششم بارداری به کرونا مبتلا شدند و بهبود یافتند و اتفاقاً هم که نوزادانی با وزن کافی و بدون مشکل را به دنیا آوردند. البته طبیعتاً از آنجا که اطلاعات کافی و جامعی در این حوزه هنوز وجود ندارد، بهترین راه این است که از بیمار شدن جلوگیری شود اما باین‌حال به نظر می‌رسد زنان باردار با کووید-۱۹ در مقایسه با زنان در همان سن که باردار نیستند، بیمارتر نمی‌شوند. اما یکی از سؤالاتی که در بین خانم‌ها مطرح است این است که اقدام به بارداری برای کسانی که پیش از این به کرونا مبتلا شده‌اند، خطری ندارد؟ پیش از پاسخ به این سؤال باید در نظر بگیریم این بیماری نوظهور است و اطلاعات درباره همه زوایای آن بااطمینان مورد ارائه نمی‌شود اما به‌رحال مطالعاتی هم درباره آن صورت گرفته است. این مطالعات و آمارها می‌گوید شانس افزایش سقط در خانم‌هایی که مبتلا به کووید-۱۹ بوده‌اند بیش از بقیه افراد گزارش نشده است. در همین ارتباط، متخصصان معتقدند خانم‌هایی که دوره بیماری‌شان را در غیر از حالت بستری سپری کرده‌اند، مثلاً در خانه قرنطینه بودند و درمان‌های حمایتی را پشت سر گذاشته‌اند، می‌توانند بعد از طی دوران قرنطینه و به‌شرطی که ضعف بر بدن آنها غلبه نداشته باشد، باردار شوند.

شیر، ضد کرونا

اما دوران نقاقت برای مادرانی که به فرزندشان شیر می‌دهند هم پر از سؤال و ابهام است، البته پاسخ‌هایی هم برایش وجود دارد؛ هرچند در ذات علم اصل قطعی وجود ندارد اما این عدم قطعیت

نباید نتایج به دست آمده بدیهی را زیر سؤال ببرد. متخصصان کودک می‌گویند حتی مادرانی که به کرونا مبتلا هستند باید با رعایت پروتکل‌های بهداشتی نوزادشان را با شیر خودشان تغذیه کنند و فکر نکنند فرزندشان با خوردن شیر به کرونا مبتلا می‌شود؛ پس طبیعتاً مادرانی که بهبود پیدا کرده و در دوران نقاقت به سر می‌برند، جای خود دارند. علتش هم این است که در واقع، شیر مادر یک پکیج درمانی ضد کروناست. به‌طور طبیعی بدن مادر مبتلا به کرونا آنتی‌باکتری این ویروس را در بدن می‌سازد و این آنتی‌باکتری از طریق شیر وارد بدن نوزاد می‌شود، بنابراین مادرانی که به ویروس کووید-۱۹ مبتلا شده‌اند بر اثر شیردهی به نوعی نوزادشان را در برابر کرونا واکسینه می‌کنند. البته باید حواس‌شان به ضعف بدنی خودشان بعد از رهایی از این بیماری هم باشد.

تغییرات هورمونی

یکی از اتفاقات رایج که ذهن بسیاری از خانم‌هایی را که به کرونا مبتلا شده‌اند درگیر کرده است، برهم خوردن نظم چرخه قاعدگی‌شان است. موضوعی که پزشکان به استرس ناشی از این بیماری به‌عنوان یکی از علت‌های این اتفاق اشاره می‌کنند. از نظر متخصصان، طبیعتاً فشار وارد شده به فرد در دوران بیماری، توانسته است این چرخه را برهم بزند و به شکل‌های مختلف روی آن تأثیر بگذارد. ضمن این‌که بر اساس تجربه در این دوران و طی بررسی‌های صورت گرفته، زنانی که عوارض طولانی‌مدت بیماری کرونا را تجربه کرده‌اند، می‌گویند در دوران پس از بهبود و اصطلاحاً نقاقت، علاوه بر اختلال در این چرخه، دوران قاعدگی سخت و دردناک‌تری را تجربه کرده‌اند؛ اتفاقی که البته در زنان مختلف متفاوت بوده است. با این اوصاف، جای نگرانی وجود ندارد، چراکه می‌دانیم از تأثیرات این ویروس است اما بهتر است به پزشک مراجعه و با تقویت خود در دوران پس از بهبود، از ادامه‌دار شدن این روند جلوگیری کرد.