

## ۵ نکته درباره تاثیر کرونا بر معلولان

مقابله با کرونا ویروس و اضطراب‌های ناشی از آن برای معلولان می‌تواند دشوار تر باشد شیوع کرونا ویروس در سراسر جهان به ایجاد نگرانی‌هایی برای همه مردم منجر شده است اما برخی از گروه‌ها از جمله افراد مبتلا به بیماری‌های مزمن و معلولان با خطرات و پیامدهای اضافی و همچنین اضطراب بیشتری مواجه‌اند.

**معلولان در گروه افرادی که بیشتر در معرض خطر ناشی از کرونا هستند، قرار دارند**

بسیاری از معلولان دارای ناتوانی‌های خاص یا بیماری‌های مزمنی هستند که این بیماری را برای آن‌ها خطرناک‌تر می‌کند. در این شرایط ممکن است ارتباط مردم با افراد مبتلا به بیماری‌های مزمن کاهش یابد و همچنین افرادی که به طور طبیعی به دلیل برخی از بیماری‌های مزمن مانند بیماری‌های ریوی به طور دائم سرفه می‌کنند نیز با برچسب‌های خاصی مواجه‌اند، در حالی که سرفه کردن آن‌ها لزوماً ارتباطی با کرونا ندارد. به همین دلیل، افراد دارای معلولیت ممکن است سطح اضطراب بالاتری را تجربه کنند و ویروس را تجربه کنند و اضطراب تضعیف سیستم ایمنی بدن را به همراه دارد.

**انجام اقدامات حفاظتی در برابر کرونا برای معلولان سخت‌تر است**

برخی از معلولان نمی‌توانند خود را کاملاً مانند افراد دیگر قرنطینه کنند، زیرا آن‌ها به کمک مستمر دیگر افراد برای انجام کارها و مراقبت روزانه نیاز دارند. همچنین تأمین مواد غذایی برای برخی از معلولان می‌تواند در شرایط قرنطینه دشوارتر باشد. حتی تمیز کردن خانه و شستن دست‌ها به دلیل نقص جسمی، موانع محیطی یا در دسترس نبودن برخی از خدمات برای این افراد بسیار دشوار است. برخی از افراد با بیماری‌های مزمن حتی نگران این موضوع هستند که نتوانند لوازم بهداشتی و داروهای را که به عموم مردم توصیه می‌شود، دریافت کنند.

**کوبید-۱۹ علاوه بر سلامت، استقلال معلولان را نیز تهدید می‌کند**

برخی از معلولان برای حفظ استقلال و زندگی در خانه‌های خود و نه در آسایشگاه‌ها و مراکز مراقبتی به دیگران و کمک‌های منظم وابسته‌اند. شیوع بیماری‌های واگیردار می‌تواند این خدمات را مختل کند. دستیاران و مراقبان معلولان ممکن است خود بیمار شوند یا به دلیل شیوع کرونا مجبور به خانه‌نشینی شوند. همچنین هنگام شیوع بیماری‌های واگیردار، مراقبت‌های جمعی مانند مراکز مراقبتی برای معلولان و دیگر گروه‌های پرخطر ایمن نیست، چرا که این نوع از مراقبت‌ها بر خلاف پروتکل‌های رعایت فاصله‌گذاری اجتماعی و قرنطینه است.

**شیوع کرونا می‌تواند دیدگاه‌ها و فوریت‌های جدیدی را در ارتباط با ناتوانی‌های طولانی مدت معلولان ایجاد کند**

معلولان پیش از شیوع کرونا نیز برای انجام کارهای خود به طور دائم در تلاش بودند تا از طرق مختلف از جمله ارتباط از راه دور بهره‌گیرند. اکنون چنین تمهیداتی نه تنها برای معلولان که برای تمامی کارکنان ادارات مختلف توسط کارفرمایان اندیشیده شده است. همچنین پیشتر این باور وجود داشت که درباره شرایط بهداشتی و ایمنی مراکز مراقبتی بهداشتی معلولان بیش از اندازه حساسیت به خرج داده می‌شود اما هم‌اینک با توجه به شیوع کرونا این باور رد شده است و بر لزوم استانداردهای بیشتر برای این مراکز و دیگر مراکز درمانی تأکید می‌شود.

**شرایط شیوع کرونا می‌تواند فرصتی برای کمک و توجه بیشتر به معلولان باشد**

سعی کنید در صورت ارتباط با افراد معلول آن‌ها را نترسانید و هراس بیش از حد به آن‌ها منتقل نکنید. کارفرمایان، معلمان، ارائه‌دهندگان مراقبت‌های بهداشتی، خانواده‌ها و دوستان در صورت ارتباط با معلولان می‌توانند با ارائه‌های عملی و عاطفی برای مقابله با کرونا و دادن توصیه‌های لازم به آن‌ها کمک کنند. اگر با یک معلول زندگی و کار می‌کنید یا اگر به افراد معلول یا بیماران با مشکلات مزمن کمک و از آن‌ها مراقبت یا به آن‌ها خدمت‌رسانی می‌کنید، خطرات کرونا برای آن‌ها را جدی بگیرید و اقدامات احتیاطی را رعایت کنید تا بهتر کمک‌شان کنید. منبع: ایسنا



# بدون کدام اندام‌ها باز هم زنده می‌مانیم؟

برخی اندام‌ها وجود دارد که اگر آن‌ها را از بدن خارج کنیم همچنان می‌توانیم به فعالیت خود ادامه دهیم

بیشتر بدانیم

آیا می‌دانستید که افراد در شرایط خاص می‌توانند با نیمی از مغز، زندگی نسبتاً طبیعی داشته باشند. علاوه بر مغز برخی اندام‌های دیگر در بدن وجود دارد که بدون آن‌ها، هم می‌توان زنده ماند. این دسته از اندام، اندام غیر حیاتی (nonvital organs) نامیده می‌شود. در ادامه مطلب به این موارد اشاره می‌کنیم:

### معهده

معهده چهار عمل اصلی، هضم مکانیکی، هضم شیمیایی، جذب و ترشح را انجام می‌دهد. اما در بعضی مواقع به دلایلی مانند تروما یا ابتلا به سرطان مجبور به خارج کردن معده می‌شویم. زمانی که معده برداشته می‌شود، جراحان مستقیم مری را به روده کوچک پیوند می‌زنند. به مرور، این افرادی می‌توانند رژیم غذایی طبیعی همراه با مکمل‌های ویتامین داشته باشند.

### طحال

از آن‌جا که طحال در نزدیکی دنده‌ها قرار دارد، بیشتر در معرض ترومای (ضربه) شکمی قرار می‌گیرد که تشخیص ندادن و درمان نکردن به موقع به مرگ فرد منجر می‌شود. امکان ادامه حیات بدون طحال وجود دارد؛ به این دلیل که کبد هم نقش مهمی در باز یافت گلبول‌های قرمز و اجزای آن ایفا می‌کند. به طور مشابه، بافت‌های لنفوئیدی در بدن به عملکرد ایمنی طحال کمک می‌کنند.

### اندام‌های تولید مثل

در مردان، سرطان، ترومای ناشی از درگیری، ضربات در ورزش یا تصادفات رانندگی، علت‌های اصلی برداشتن بیضه محسوب می‌شود. در زنان، انجام عمل هیستریکتومی (برداشتن رحم و تخمدان بر اثر ابتلا به سرطان) باعث توقف چرخه قاعدگی پیش از دوره

یائسگی می‌شود.

### آپاندیس

زمانی که محتوای روده وارد آپاندیس می‌شود، به التهاب آپاندیس منجر می‌شود که به آن، آپاندیسیت گفته می‌شود که در موارد حاد، با انجام جراحی، زایده آپاندیس خارج می‌شود.

### روده بزرگ

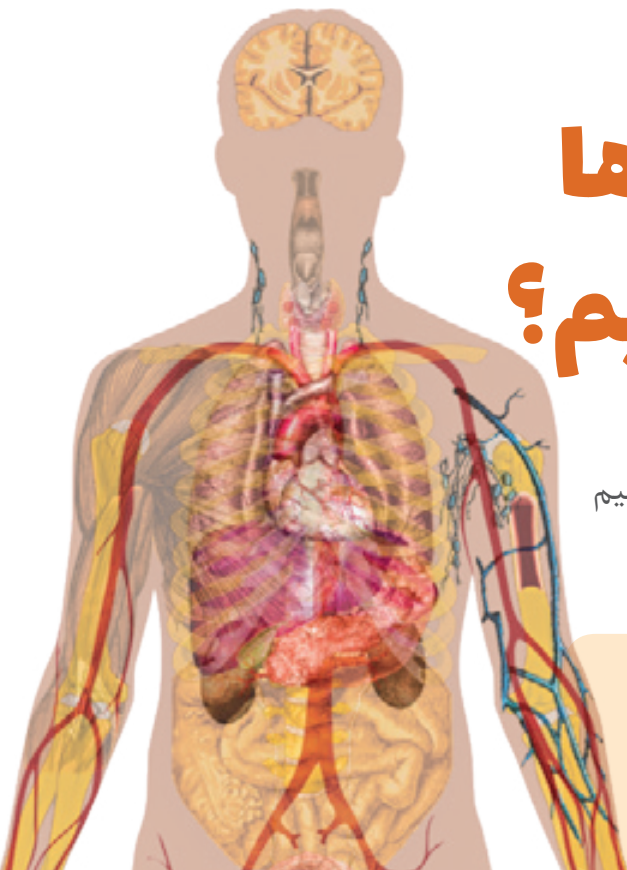
روده بزرگ یا کولون وظیفه جذب آب و آماده‌سازی مدفوع از طریق فشردن روده‌سازی را بر عهده دارد. ابتلا به سرطان یا دیگر بیماری‌های می‌تواند به برداشتن بخشی یا تمام روده بزرگ منجر شود.

### کیسه صفرا

صفرا به طور مداوم برای کمک به تجزیه چربی تولید می‌شود. کیسه صفرا هنگامی که چربی را تشخیص می‌دهد، هورمونی آزاد می‌کند که باعث منقبض شدن کیسه و رها شدن صفرا درون روده برای کمک به هضم چربی می‌شود. کلاسترول اضافی در صفرا باعث ایجاد سنگ صفرا می‌شود. سنگ‌های صفراوی با عمل جراحی موسوم به کولسیستکتومی برای خارج کردن کیسه صفرا در مان می‌شود.

### چشم‌ها

باین که چشم‌ها نقش مهمی در برقراری ارتباط فرد با محیط اطراف دارد اما بسیاری از افراد به دلیل حادثه یا



بیماری چشم خود را از دست می‌دهند و بدون داشتن چشم همچنان زنده‌اند.

### تیرئوئید

غده تیرئوئیدی یکی از مهم‌ترین غدد بدن است که باعث ترشح هورمون‌های مورد نیاز بدن می‌شود اما ممکن است به دلیل بیماری یا پزشک تصمیم به برداشتن آن بگیرد اما به مدد داروهای هورمونی می‌توان به زندگی ادامه داد.

### یک کلیه و یک ریه

فردی که یک کلیه‌اش را از دست داده می‌تواند تا سال‌ها با یک کلیه دیگر زنده بماند. در بلندمدت ممکن است در عملکرد کلیه کمی مشکل ایجاد یافرد مبتلا به فشارخون بالا شود، اما در مجموع یک کلیه سالم می‌تواند مانند دو کلیه هم به خوبی کار کند. همچنین زندگی تنها با یک ریه یا یک و نیم ریه تفاوت چندانی با زندگی با دو ریه ندارد. مشاهدات نشان می‌دهد افرادی که با عمل جراحی یک ریه‌شان را برداشته‌اند توانسته‌اند ۷۰ تا ۸۰ درصد عملکرد تنفس‌شان را حفظ کنند.

### لوزه‌ها

لوزه‌ها غدد لنفاوی است که برای سلامت ما بسیار اهمیت دارد. لوزه‌ها اغلب ملتهب و عفونی می‌شود و در مواردی پزشک تصمیم می‌گیرد لوزه‌ها را بردارد.

## پزشکی

## آیا پوست‌های آکنه‌دار به کرم مرطوب‌کننده نیاز دارند؟

مازل مرادی  
روزنامه نگار

بانوان

یک باور اشتباه بین خانم‌هایی که پوست‌شان دچار آکنه می‌شود وجود دارد که نباید از کرم مرطوب‌کننده استفاده کنند زیرا باعث تشدید مشکل آن‌ها خواهد شد. در ادامه ما به این مسئله می‌پردازیم، همراه ما باشید.

**❖ پوست‌های چرب و آکنه‌دار کرم مرطوب‌کننده آری یا خیر؟**

آکنه و جوش‌های سر سیاه معمولاً به علت اختلال در عملکرد محافظتی پوست و کارکرد غدد چربی ایجاد می‌شود. استفاده از کرم مرطوب‌کننده برای پوست‌های چرب و آکنه‌دار هم توصیه می‌شود، اما نکته مهم انتخاب مرطوب‌کننده مناسب برای این نوع پوست‌هاست.

### ❖ بررسی مواد تشکیل‌دهنده کرم

اولین کار مطالعه فهرست مواد تشکیل‌دهنده کرم است، برای پوست‌های چرب باید از کرم‌هایی استفاده کنید که بدون چربی باشد یا ضد آکنه و غیر کومدوژن حتماً روی آن ذکر شده باشد. چون این نوع محصولات روی پوست‌های سنگینی ایجاد نمی‌کند و از بسته شدن منافذ باز پوست و ایجاد جوش جلوگیری می‌کند.

### ❖ در محصولات لایه‌بردار وجود دارد یا خیر؟

در بسیاری از نرم‌کننده‌ها و مرطوب‌کننده‌ها آلفا هیدروکسی اسید، رتینول، اسید سالیسیلیک و دیگر لایه‌بردارها وجود دارد که در بهسود آکنه مخصوصاً انواع متوسط یا کومدونال تأثیر گذار است. ولی اگر از داروی درمان آکنه استفاده می‌کنید، مصرف همزمان مرطوب‌کننده‌های حاوی لایه‌بردار توصیه نمی‌شود زیرا باعث تحریک پوست می‌شود. در این شرایط بهتر است از کرم‌های بدون لایه‌بردار استفاده کنید یا با نظر پزشک متخصص نوع کرم‌تان را انتخاب کنید.

### ❖ محصولات SPF دار را خریداری کنید

کرم‌های مرطوب‌کننده‌ای که حاوی ضد آفتاب هستند و SPF دارند گزینه مناسبی برای انتخاب هستند. این ترکیبات از پوست در برابر اشعه ماورای بنفش خورشید و پیری زودرس پوست پیشگیری می‌کنند. اگر در حال استفاده از داروهایی هستید که نیاز به مراقبت پوست در برابر تابش خورشید دارند، حتماً استفاده از کرم‌های دارای ضد آفتاب و SPF را در اولویت قرار دهید.

### ❖ مشورت با پزشک

مراجعه به پزشک متخصص برای انتخاب کرم مرطوب‌کننده مناسب پوست‌های آکنه‌دار و چرب و روش استفاده از آن اهمیت بسیار بالایی دارد.

### ❖ کیفیت مهم است نه قیمت

تصور اشتباهی درباره خرید کرم‌های صورت وجود دارد که هر چه بیشتر هزینه کنید کرم بهتری هم دریافت می‌کنید. برای خرید کرم مناسب لازم نیست هزینه زیادی بپردازید، کافی است کرمی را انتخاب کنید که پوست‌تان با آن حس بهتری دارد.

**در پایان چند نکته برای این که چرب‌اید از مرطوب‌کننده استفاده کنیم:**

- ✓ موجب جوان‌سازی پوست می‌شود.
- ✓ خشکی پوست را درمان می‌کند.
- ✓ از ایجاد جوش جلوگیری می‌کند.
- ✓ التهاب و قرمزی پوست را کاهش می‌دهد.

در تهیه این مطلب از منابع مختلفی مثل سایت «مینت» استفاده شده است.

خواص گیاهان

خواص سبزی ریحان

ریحان دارای طبع گرم است انواع ویتامین‌ها و املاح معدنی را دارد. از عناصر موجود در ریحان می‌توانیم، کلسیم، روی، آهن، پتاسیم، سدیم، فسفر و منگنز را بر می‌شمارند. از خواص برگ ریحان می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

۱- ضد افسردگی

۲- محرک غدد فوق کلیه

۳- ضد استفراغ

۴- ضد نفخ

۵- تب‌بر

۶- خلط‌آور

۷- تسکین دهنده خارش

۸- ضد سرطان

۹- افسره برگ‌های ریحان برای کاهش خارش و التهاب محل نیش حشرات مفید است.

۱۰- هندی‌ها و آفریقایی‌ها برگ‌های ریحان را برای دفع حشرات روی پوست خود می‌مالند.

۱۱- دمکرده ریحان یعنی دمکرده ترکیبی ریحان و درمنه برای دفع جفت از رحم پس از زایمان استفاده می‌شود.

۱۲- عصاره روغنی برگ‌های ریحان همراه با روغن زوفا یا شمع‌دانی معطر برای درمان افسردگی مفید است.

احتیاط: مصرف عصاره روغنی ریحان در دوران بارداری ممنوع است.

۱۳- دمکرده برگ ریحان اثر ضد تشنج، درد، مقوی، تب‌بر و رمودار و دو معالج سردردهای میگرن و عصبی است.

۱۴- خوردن این گیاه دستگاه‌ها ضمه را تقویت می‌کند.

۱۵- جوییدن برگ ریحان برای خم‌های دهان مفید است.

۱۶- دمکرده دانه ریحان برای درمان ورم کلیه و ترشحات زنانه به کار می‌رود و در مان‌کننده سرگیجه است.

## توصیه‌های جدید سازمان جهانی بهداشت درباره نحوه ضد عفونی لباس‌ها

سازمان جهانی بهداشت در جدیدترین و آخرین توصیه‌های خود، توضیحاتی درباره نحوه شست‌وشو و خشک کردن لباس‌ها ارائه کرده است. هنوز هم باید همه ما حساسیت و دقت نظر کافی درباره راه‌های پیشگیری از انتقال این ویروس داشته باشیم. در ادامه به توصیه‌های این سازمان اشاره می‌کنیم:

اگر یکی از افراد خانواده به ویروس آلوده نیست، نیازی به استفاده از ماشین لباسشویی، خشک‌کن و آب گرم (۶۰ درجه) برای شستن و ضد عفونی کردن لباس‌ها وجود ندارد.

لباس‌ها و روتختی و حوله بیمار را با دقت شست و شو دهید تا از انتشار این ویروس در محیط منزل گاسته شود.

اگر فرد مبتلا به ویروس در منزل دارید باید مراقبت بیشتری داشته باشید.

اگر نمی‌خواهید لباس‌هایتان را بشوید به این نکته توجه داشته باشید که این ویروس روی پارچه تا چند ساعت زنده می‌ماند آن‌ها را تا چند ساعت در جایی که باعث آلودگی خانه نشود از بقیه لباس‌ها دور بگذارید.

با توجه به این که ویروس در دمای بالای ۶۰ درجه از بین می‌رود، پزشکان توصیه می‌کنند لباس‌ها را در این دما و با ماشین لباسشویی شست و شو دهید.

۲