



سلامت

۶ نوع کووید-۱۹ شناسایی شده است

پژوهشگران شش نوع متمایز از کووید-۱۹ را با علایم مخصوص شناسایی کرده‌اند. این کشف به پزشکان کمک می‌کند بیماران را که در معرض بیشترین خطر قرار دارند شناسایی کنند. پزشکان معتقدند اشکال مختلف بیماری شدت آن را در مبتلایان تعیین می‌کند و همین طور نشان می‌دهد کدام دسته از بیماران بستری شده در بیمارستان نیازمند دستگاه‌های کمک تنفسی هستند. محققان کالج کینگ لندن که این مطالعه را انجام داده‌اند معتقدند این مطالعه به تصمیم‌گیری مناسب در باره شیوه درمان و نجات افراد در موج دوم شیوع ویروس کرونا کمک می‌کند. اگرچه سرفه مداوم، تب و از بین رفتن حس بویایی به طور معمول سه علامت اصلی ابتلا به کووید-۱۹ شناخته شده‌اند اما اطلاعات جمع‌آوری شده از ۱۶۰۰ کاربر اپلیکیشن «COVID Symptom Study» در انگلیس و آمریکا نشان می‌دهد افراد مختلف علائم متفاوتی را اعلام کرده‌اند. این علائم شامل سردرد، دردهای ماهیچه‌ای، خستگی، اسهال، سردرد گمی، از بین رفتن اشتها، تنگی نفس و... می‌شود.

این ۶ نوع متمایز از بیماری کووید-۱۹ عبارت‌اند از:

۱ **بیماری با شدت مشابه آنفلوآنزا بدون تب** با علائم سردرد، از بین رفتن حس بویایی، درد ماهیچه‌ای، سرفه، گلودرد، درد قفسه سینه، بدون تب

۲ **بیماری با شدت مشابه آنفلوآنزا همراه تب** با علائم سردرد، از بین رفتن حس بویایی، سرفه، گلودرد، گرفتگی صدا، تب، از بین رفتن اشتها

۳ **بیماری با علائم گوارشی** همراه علائم سردرد، از بین رفتن حس بویایی، از بین رفتن اشتها، اسهال، گلودرد، درد قفسه سینه، بدون سرفه

۴ **بیماری شدید، سطح یک** همراه علائم سردرد، از بین رفتن حس بویایی، سرفه، تب، گرفتگی صدا، درد قفسه سینه، خستگی

۵ **بیماری شدید، سطح دو** همراه علائم سردرد، از بین رفتن حس بویایی، از بین رفتن اشتها، سرفه، تب، گرفتگی صدا، گلودرد، درد قفسه سینه، خستگی، گیجی، دردماهیچه‌ای

۶ **بیماری شدید، سطح سوم** **شکمی و تنفسی** همراه علائم سردرد، از بین رفتن حس بویایی، از بین رفتن اشتها، سرفه، تب، گرفتگی صدا، گلودرد، درد قفسه سینه، خستگی، گیجی، درد ماهیچه‌ای، تنگی نفس، اسهال، درد شکمی

این مطالعه نشان داد ۱/۵۵ درصد مبتلایان به کووید-۱۹ با علائم دسته اول، ۴/۴ درصد با علائم دسته دوم و ۳/۳ درصد افراد با علائم دسته سوم نیازمند دستگاه‌های کمک تنفسی بودند. همچنین طبق این آمار ۸/۶ درصد، ۹/۹ درصد و ۸/۸ درصد از افراد با علائم دسته‌های ۵، ۴ و ۶ نیازمند دستگاه‌های کمک تنفسی بوده‌اند. این در حالی است که نیمی از بیماران با علائم دسته ۶ در بیمارستان بستری شده بودند. به گفته محققان بیشتر افراد مبتلا با نشانگر دسته‌های ۴، ۵ و ۶ افراد مسن‌تر و ضعیف‌تر، دارای اضافه وزن و بیماری‌های پیش‌زمینه‌ای همچون دیابت و بیماری تنفسی بودند. منبع: Skynews

تازه‌ها

تاثیر کووید-۱۹ بر بروز لخته خون در شریان پای بیماران

پژوهشگران آمریکایی در بررسی جدید خود دریافتند که بروز لخته خون در شریان پای بیماران مبتلا به کووید-۱۹ بیش از سایر بیماران پیش می‌آید و می‌تواند عوارض منفی بسیاری در پی داشته باشد. این بررسی نشان می‌دهد کووید-۱۹، با بروز لخته‌های خون در شریان‌های پا ارتباط دارد. بر مبنای این بررسی که توسط پژوهشگران مرکز پزشکی مونته فیور انجام شده ارتباط میان کووید-۱۹ و وجود لخته‌های خون در شریان‌های ریوی، در پژوهش‌های بسیاری اثبات شده است اما اطلاعات کمی درباره ارتباط میان ویروس کرونا و ترمبوز شریان‌های اندام تحتانی وجود دارد. در چنین شرایطی، لخته‌های خون در شریان‌ها به وجود می‌آید و مانع از جریان یافتن و رسیدن اکسیژن به اندام تحتانی می‌شود. پژوهشگران طی دوره اوج کووید-۱۹ در نیویورک، مشاهده کردند که تعداد بیماران مبتلا به ترمبوز شریانی افزایش یافته است. این بیماران، با نشانه‌هایی مانند سردی، درد و تغییر رنگ در پاهایشان به بیمارستان مراجعه می‌کردند. افزایش تکان دهنده آمار چنین بیماران، پژوهشگران را بر آن داشت تا ارتباط میان کووید-۱۹ و ترمبوز شریانی را دقیق‌تر مورد بررسی قرار دهند. اینسا گلدمن پژوهشگر ارشد این پروژه معتقد است: «ما در بررسی‌های خود دریافتیم که ترمبوز شریانی ناشی از کووید-۱۹ می‌تواند پیامدهایی مانند قطع عضو یا مرگ را در پی داشته باشد.»

بیم و امید در روزهای کرونایی برای سیگاری‌ها

در روزهای اخیر ۲ خبر مربوط به سیگار و کرونا منتشر شد که جای تامل بسیار دارد



پزشکی

شیوارضایی | روزنامه نگار

از همان روزهای ابتدای شیوع کرونا، با توجه به بروز علائم تنفسی در بسیاری از بیماران، موضوع سیگار کشیدن مورد توجه متخصصان قرار گرفت. حالا بعد از گذشت نزدیک به شش ماه از شیوع این بیماری، مشخص شده است که سیگار کشیدن می‌تواند خطرات بیماری کرونا را به‌شدت محسوس افزایش دهد و مبتلایان را در معرض خطرانی چون تشدید علائم بیماری، نیاز به بستری و حتی افزایش احتمال فوت ناشی از این بیماری قرار دهد.

نفر در انگلیس طی چهار ماه گذشته و به واسطه شیوع کرونا، سیگار کشیدن را کنار گذاشته‌اند. علاوه بر آن، حدود ۴۴۰ هزار نفر هم به فکر ترک افتاده‌اند. با توجه به جمعیت ۷/۲ میلیون نفری افراد سیگاری در انگلیس، این آمار را می‌توان موفقیتی بسیار چشمگیر در نظر گرفت.

از امروز به فکر کاهش خطر باشید

موضوع ترک سیگار و قلیان، این روزها با توجه به شیوع کرونا، اهمیت دوچندانی دارد. بخشی از آن به خاطر این مسئله است که بر خلاف بیماری‌های زمینه‌ای، هر فردی می‌تواند شخصا تصمیم بگیرد که آیا در این دسته قرار بگیرد یا نه. برای این موضوع فرد کافی است تصمیم به ترک سیگار یا کنار گذاشتن قلیان بگیرد، آن وقت خود را تا حد زیادی از عوارض بیماری کرونا دور کرده است. این تصمیم دشوار البته این روزها توسط بسیاری از افراد گرفته شده است؛ از جمله همان یک میلیون نفری که در بالا به آن اشاره شد. اگر شما هم تا کنون اهل سیگار یا قلیان بوده‌اید، برای سلامتی خود و البته کاهش خطر عوارض کرونا و کنار گذاشتن این عادت زودتر دست به کار شوید.

می‌تواند آسیب‌پذیری این گروه سنی در برابر کرونا را به شدت افزایش دهد. طبق یک بررسی که روی جوانان آمریکا انجام و نتایج آن به‌تازگی منتشر شده است، سیگار کشیدن به ویژه در میان مردان جوان، مهم‌ترین عامل افزایش دهنده خطر کروناست. طبق این بررسی، کرونا برای حدود ۳۳ درصد مردان جوان آمریکایی می‌تواند خطرات زیادی به همراه داشته باشد و احتمال تشدید علائم، نیاز به بستری یا مرگ ناشی از کرونا را در آن‌ها افزایش دهد. این در حالی است که زنان جوان در این مطالعه با این که بیش از مردان درگیر بیماری‌هایی چون آسم یا مشکلات سیستم ایمنی هستند، اما در مجموع کرونا برای کمتر از ۳۰ درصد آنان خطرات اضافه به دنبال خواهد داشت.

تصمیم مهم یک میلیون نفر!

هفته گذشته خبر دومی هم در رسانه‌ها منتشر شد که باز پای سیگار و کرونا را به میان کشید اما این بار خبری خوب و البته درس‌آموز بود. بررسی پیمایشی جدید که توسط یکی از دانشگاه‌های مطرح لندن انجام شده است، نشان می‌دهد حدود یک میلیون

تربندها

روش تهیه خمیر پیتزای ترد و پفکی در منزل

یادتان باشد که خمیر پف نکرده و اگر با آن پیتزا درست کنید، خمیری نازک و ترد خواهید داشت.

۲) اجازه بدهید خمیر یک تا ۱/۵ ساعت استراحت کند

کاسه مخلوط کردن خمیر را تمیز کنید، سپس کاسه و خمیر را کمی باروغن زیتون چرب کنید. خمیر را به کاسه بازگردانید، روی آن را بپوشانید و یک تا یک ساعت و نیم صبر کنید تا خمیر پف کند.

۳) خمیر را در فر بیز نگهداری کنید

خمیر و ظرفی که می‌خواهید خمیر را در آن نگهداری کنید کمی باروغن زیتون چرب کنید. خمیر را می‌توانید تا سه روز در فر بیز نگهداری کنید. اگر زمان کافی در اختیار دارید، قبل از فریز کردن خمیر، ۳۰ دقیقه اجازه بدهید پف کند و بعد آن را در فر بیز بگذارید. البته اگر زمان ندارید و نمی‌توانید ۳۰ دقیقه صرف پف کردن خمیر کنید هم اشکالی ندارد و مشکلی پیش نخواهد آمد.

آماده‌سازی فر برای پخت پیتزا

اگر خمیرتان را از فر بیز بیرون می‌آورید، باید یک ساعت صبر کنید تا یخ آن باز و آماده پختن شود. سینی فر را به‌صورت برعکس در قسمت پایینی فر گذاشته و تا ۲۳۰ درجه سانتی‌گراد گرم کنید.

شکل دادن به خمیر پیتزا

خمیر را به دو قسمت تقسیم کنید. اگر خمیر حالت چسبنده دارد، باید کمی آرد روی آن بپاشید. هر قسمت از خمیر را به‌طور جداگانه آماده کنید. ابتدا یکی از قسمت‌های خمیر را بردارید. آن را بکشید و باور دانه صاف کنید.

بیشتر بدانیم

کارهایی که زردی نوزاد را بدتر می‌کند؟

زردی در نوزادان به دلیل میزان بالایی از بیلی روبین ایجاد می‌شود. این بیماری، سبب ایجاد رنگدانه زرد در پوست و سفیدی چشم می‌شود. زردی در برخی نوزادان طی چندروز از بین می‌رود اما در برخی دیگر که میزان بیلی روبین در بدن شان بیش از حد است، نیاز به درمان دارد. بنابراین مادران باید به نکات زیر توجه داشته باشند تا مشکلی برای نوزادشان پیش نیاید.

● چه زمانی زردی خطرناک است؟

زردی بیمار گونه نوزادان در روز اول یا دوم تولد قابل تشخیص است.

برخی از این نوزادان که در روز دوم و سوم زرد می‌شوند، خودبه‌خود درمان می‌شوند و احتیاج به داروی خاصی ندارند اما برخی دیگر نیاز به درمان دارند و در صورت درمان نشدن دچار مشکلات مغزی خواهند شد. خطرناک بودن زردی در نوزاد بستگی به سن، وزن، نارس یا به موقع دنیا آمدن او دارد. اگر میزان بیلی روبین نوزاد بین ۱۷ تا ۲۰ باشد، احتمال رسوب در مغز وجود دارد در نتیجه این میزان بیلی روبین خطرناک است زیرا بار رسوب بیلی روبین، نوزاد دچار عقب ماندگی ذهنی می‌شود.

● کارهایی که زردی نوزاد را تشدید می‌کند

✓ گرم نگه داشتن نوزاد

اگر محیط نوزاد تازه متولدشده را بیش از حد گرم نگه دارید و لباس‌های زیادی او بپوشانید، بیماری زردی نوزاد تشدید می‌شود.

✓ مصرف ادویه

استفاده از ادویه و به خصوص ادویه تند مانند فلفل، سبب التهاب یا تحریک سلول‌های کبدی می‌شود زیرا طبع صفرا گرم و خشک است و نوزاد نمی‌تواند این طبع را تحمل کند. در صورت مصرف ادویه توسط مادر شیرده، این ماده در شیرش ترشح می‌شود و پوست نوزاد به زردی می‌گراید.

✓ خوردن سیر و پیاز خام

اگر مادر پیاز و سیر به شکل خام مصرف کند، سبب بروز زردی می‌شود اما اگر سیر و پیاز به شکل پخته مصرف شود، مشکلی ایجاد نمی‌کند.

✓ مصرف غذاهای دیر هضم

مصرف غذاهای دیر هضم مانند کله پاچه و بادمجان موجب بروز زردی در نوزاد می‌شود.

● سه چهارم پیمانه آب ولرم (داغ نباشد)

● یک قاشق چای خوری مایه خمیر

● دو پیمانه آرد همه کاره (ممکن است لازم باشد آرد

بیشتری بریزید)

● نصف یا یک قاشق چای خوری نمک



سپس آن به‌شکل دایره ۵/۲۵ سانتی در بیاورید. بعد آن را روی کاغذ روغنی ۵/۳۰ سانتی متر مربعی پوشیده از آرد ذرت پهن کنید.

● چیدن مواد روی خمیر

خمیر را با یک قاشق چای خوری روغن زیتون چرب و با کمک کاغذ روغنی به سینی فر که از قبل داغ شده منتقل کنید. به اندازه یک چهارم فنجان شس گوجه فرنگی را به شکل ورقه‌ای نازک روی خمیر در بیاورید، دو سانتی متر از لبه خمیر را با سس نپوشانید. روی خمیر می‌توانید پنیر پیتزا و مواد مختلفی را که دوست دارید بریزید. حالا باید پیتزا را به مدت ۸ تا ۱۲ دقیقه بپزید یعنی تا زمانی که خمیر به رنگ قهوه‌ای طلایی در آید و پنیر روی آن کاملاً آب و رشته شود.

برشش و پاشخ

پاسخ به ۲ سوال درباره بیماری کرونا

● حمام آب گرم از ابتلا به ویروس کرونا پیشگیری می‌کند؟

مطالعات علمی نشان می‌دهد که سرما و سردی هوا ویروس کرونا را نمی‌کشد. دمای طبیعی بدن انسان ۳۶/۵ تا ۳۷ درجه است و در دمای هوای بیرون بدن ویروس می‌تواند دوام بیاورد. دمای طبیعی داخل بدن شما بین ۳۶/۵ تا ۳۷ درجه باقی می‌ماند مستقل از این که دمای داخل حمام چقدر است و دوش با آب داغ تاثیری بر ویروس ندارد و بلکه حمام با آب خیلی داغ ضرر دارد و حتی در مواردی به سوختگی پوست منجر می‌شود.

● آیا فقط افراد مسن تحت تاثیر ویروس کرونا قرار می‌گیرند؟

افراد در هر سنی می‌توانند به ویروس کرونا مبتلا شوند. اما افراد مسن و بیماران با سابقه ابتلا به بیماری‌های زمینه ای بیشتر از دیگران در برابر این ویروس آسیب‌پذیر هستند و سازمان جهانی بهداشت به تمامی افراد در هر سنی که هستند، توصیه می‌کند که برای محافظت از خود در برابر ویروس کرونا بهداشت فردی خود را رعایت کنند.

منبع: بونا

آیا ساندویچ خوردن، خطر کرونا دارد؟

کرونا از طریق غذای گرم و پخته منتقل نمی‌شود اما احتمال انتقال آن از غذای سرد و خام مثل ساندویچ و سالاد وجود دارد

دکتر شکر... سلمان زاده در گفت‌وگویی با اشاره به راه‌های انتقال ویروس کرونا از طریق مواد غذایی و راه‌های پیشگیری از آن، اظهار کرد: «ویروس کرونا از طریق غذاهای پخته و گرم منتقل نمی‌شود اما احتمال انتقال کرونا از طریق برخورد دست آلوده به غذاهای خام و سرد مانند سالاد یا ساندویچ سرد وجود دارد.» وی افزود: «بهترین راه پیشگیری از ابتلا به کرونا از طریق مصرف مواد غذایی، پرهیز از مصرف غذا به ویژه غذای سرد در محیط خارج از منزل است. مواد اولیه غذائیز که از بیرون تهیه می‌شوند باید به خوبی ضدعفونی شوند. با رعایت این نکات، ویروس از طریق غذا منتقل نمی‌شود.»

سلمان زاده با بیان این که ویروس کرونا به میزبان زنده نیاز دارد تا رشد کند، تصریح کرد: «در صورت آلوده بودن افرادی که با تهیه و توزیع مواد غذایی سر و کار دارند، امکان انتقال این ویروس به مواد غذایی و مصرف کنندگان بعدی وجود دارد.»

منبع: ایسنا

پیش از این، غذا خوردن در غذاخوری‌های فضای باز و فضای بسته جزو کارهای نسبتاً خطرناک و خطرناک طبقه‌بندی شده بود. در همین زمینه رئیس دانشکده علوم پزشکی آبادان درباره خطرات ساندویچ

خوردن در غذاخوری‌های

بیرون گفت: «بهترین

راه پیشگیری از ابتلا

به کرونا از طریق

مصرف مواد

غذایی، پرهیز

از مصرف غذا به

ویژه غذای سرد

در محیط خارج

از منزل است.»

