



## پیشگیری از ابتلای بیماران پروانه‌ای به کرونا

بیماران پروانه‌ای به دلیل شرایط بیماری خود ممکن است نتوانند بعضی از نکات بهداشتی مانند شستن مکرر دست‌ها را رعایت کنند. بهترین راه پیشگیری برای این افراد دوری از تماس‌های فیزیکی غیر ضروری و رعایت بهداشت در حد امکان است. همچنین لازم است در این روزهای بیماری با مراقبان بهداشتی در تماس باشند و وضعیت سلامت خود را با آن‌ها در میان بگذارند. بیماران پروانه‌ای گونه‌ای از بیماری‌های نادر ژنتیکی است که در آن پوست و غشاهای مخاطی برابر ضربه یا اصطکاک جزئی دچار تاول‌های بسیار درناک می‌شود. همچنین افرادی که به نوع شدیدی از بیماری پروانه‌ای مبتلا هستند، ممکن است دچار علائم شدید کرونا شوند. زیرا این گروه با مشکلات دیگری نظیر آنمی، سوء تغذیه، زخم‌های عفونی مزمن و نبود موانع حفاظتی پوست که سیستم ایمنی بدن را به خطر می‌اندازد، دست و پنجه نرم می‌کنند. بنابراین بهترین دفاع برای این بیماران در مرحله اول، قطع تماس با ویروس، از طریق رعایت بهداشت و دوری از تماس‌های فیزیکی غیر ضروری با دیگران است.

### توصیه‌های مهم

- \* دست‌های خود را به طور مرتب با آب و صابون بشویید و اگر به دلیل زخم و بانداز نمی‌توانید این کار را انجام دهید، از دست زدن به صورت خود خودداری کنید.
- \* به طور مرتب بانداز خود را عوض یا از دستکش استفاده کنید.
- \* در خانه بمانید و تا حد امکان کارهای خود را در خانه انجام دهید. اگر مجبور به ترک خانه هستید، حداقل فاصله دو متری با دیگران را حفظ کنید و از لمس اشیاء و سطوح مختلف، همچنین مصرف مواد غذایی که از بیرون خانه تهیه شده، خودداری کنید.
- \* زمانی که به خانه رسیدید، سریع بانداز بیرونی و سطحی خود را عوض کنید و اگر می‌توانید تمام نقاط خارجی بدن را که در معرض تماس بوده‌اند، با آب و صابون بشویید.
- \* در صورت بروز هر گونه علائم کووید-۱۹ با ارائه‌دهندگان مراقبت‌های بهداشتی مشورت کنید.

منبع: ایسنا

# پرسش و پاسخ درباره تأثیر کووید ۱۹ بر دیابتی‌ها

احتمال ابتلای بیماران دیابتی به کرونا بیشتر از دیگران نیست اما ابتلای شان عوارض بیشتری خواهد داشت



### پزشکی

اطلاعات کافی برای نشان دادن این که آیا افراد دیابتی بیشتر از دیگران به COVID-19 مبتلا

می‌شوند وجود ندارد. اما می‌دانیم مشکلاتی که افراد دیابتی با آن روبه‌رو هستند نسبت به دیگران شدیدتر است. نه احتمال بیشتری برای ابتلا به ویروس. در ادامه به پاسخ متخصصان هیئت علمی بنیاد بین‌المللی پیشگیری و کنترل دیابت ایرانیان به سوالات رایج درباره دیابت و کرونا می‌پردازیم:

### آیا افراد مبتلا به دیابت عوارض جدی‌تری دارند؟

به طور کلی، افراد مبتلا به دیابت در صورت ابتلا به ویروس، علائم و عوارض شدیدی را تجربه می‌کنند. اگر دیابت به خوبی کنترل شود احتمال خطر ابتلا به بیماری COVID-19 کمتر خواهد بود. هنگامی که افراد دیابتی دیابت خود را به خوبی کنترل نمی‌کنند و نوسان قند خون را تجربه می‌کنند، به طور کلی در معرض ابتلا به عوارض مربوط به دیابت هستند. داشتن بیماری قلبی یا سایر عوارض ناشی از دیابت می‌تواند احتمال ابتلا به بیماری COVID-19 را بیشتر کند، زیرا توانایی سیستم ایمنی بدن برای مقابله با عفونت کمتر می‌شود. عفونت‌های ویروسی به دلیل نوسان قند خون می‌تواند التهاب یا تورم داخلی را در افراد دیابتی افزایش دهد.

### آیا کووید ۱۹ باعث دیابت می‌شود؟

ما هنوز شواهدی درباره این که COVID-19 در شروع دیابت نقش دارد، در دست نداریم.

### علائم و نشانه‌های هشدار دهنده ای که افراد باید مراقب آن‌ها باشند چیست؟

به علائم بالقوه COVID-19 از جمله تب، سرفه خشک و تنگی نفس توجه کنید. اگر احساس می‌کنید علائمی دارید، با پزشک خود تماس بگیرید. وقتی تماس می‌گیرید:

✓ قند خون خود را در دسترس داشته باشید.

✓ میزان مصرف مایعات خود را پیگیری کنید (می‌توانید از بطری آب ۱ لیتری استفاده کنید) و گزارش دهید. ✓ علائم خود را واضح نشان دهید (به عنوان مثال: آیا حالت تهوع دارید؟ فقط گرفتگی بینی دارید؟) ✓ سوالات خود را درباره چگونگی مدیریت دیابت بپرسید.

### علائم هشدار دهنده اضطراری چیست؟ اگر آن‌ها را تجربه کردم چه کاری باید انجام دهم؟

اگر علائم هشدار دهنده اضطراری برای COVID-19 ایجاد شد، بلافاصله تحت مراقبت پزشکی قرار بگیرید. در بزرگسالان علائم هشدار دهنده اضطراری عبارت است از:

✓ مشکل در تنفس یا تنگی نفس  
✓ در دیافشار مداوم در قفسه سینه  
✓ سردرد گمی یا ناتوانی در تحریک جدید  
✓ لب‌ها یا صورت مایل به آبی

### آیا خطرات در افراد دیابتی نوع ۱ و ۲ متفاوت است؟

اکنون افراد در هر سنی که دارای شرایط پزشکی خاصی هستند، از جمله دیابت نوع ۱، ۲، در معرض خطر بیماری شدید ناشی از COVID-19 قرار دارند. از آن‌جا که COVID-19 یک بیماری جدید است، اکنون اطلاعات محدودی درباره تأثیر شرایط پزشکی زمینه‌ای و این که آیا بیماری‌های زمینه‌ای خطر ابتلا به نوع شدیدتر بیماری ناشی از COVID-19 را افزایش

می‌دهند، وجود دارد. افراد مبتلا به دیابت نوع ۱ یا دیابت حاملگی ممکن است در معرض خطر بیشتری برای نوع شدید بیماری ناشی از COVID-19 باشند. \*\* یادآوری می‌شود که افراد مبتلا به هر دو نوع دیابت می‌توانند از نظر سن، عوارض و میزان کنترل بهتر دیابت شان متفاوت باشند. افرادی که از قبل دارای عوارض مرتبط با دیابت هستند، در صورت ابتلا به COVID-19 نسبت به افراد دیابتی که به عوارض دیابت دچار نشده‌اند، صرف نظر از هر نوع دیابتی که دارند، ممکن است نتایج بدتری داشته باشند.

### آیا لازم است نگران DKA (کتواسیدوز دیابتی) باشیم؟

افراد دیابتی هنگام بیماری با عفونت ویروسی، با افزایش خطر DKA (کتواسیدوز دیابتی) روبه‌رو می‌شوند که معمولاً توسط افراد مبتلا به دیابت نوع ۱ تجربه می‌شود. سپسیس و شوک سپتیک از عوارض جدی‌تری است که برخی از افراد مبتلا به COVID-19 آن‌ها را تجربه کرده‌اند. کتواسیدوز دیابتی شرایطی بسیار جدی است که می‌تواند برای هر دو نوع دیابت (نوع ۱ و نوع ۲) رخ دهد و موجب تولید بیش از حد کتون‌ها (سمی) شود. (این اطلاعات بر اساس دانش فعلی COVID-19 است و با انتشار شواهد علمی جدید به روز می‌شود.)

### آشنایی من

### خورش

## خورش ریحان متفاوت و خوشمزه

### مواد لازم برای ۴ نفر

- ۱ پیمانه گوشت گوساله - ۴۰۰ گرم
- روغن - به مقدار لازم
- پیاز نگینی خردشده - یک عدد
- زردچوبه - یک قاشق چای خوری
- سبزی خردشده - ۵۰۰ گرم
- آب لیمو ترش تازه - ۲ قاشق غذاخوری
- بادامجان - ۴ عدد
- نمک و فلفل - به مقدار لازم



- ۱- ابتدا سبزی خردشده را خوب تفت دهید تا آبش کشیده شود.
  - ۲- پیاز را در کمی روغن تفت دهید.
  - ۳- گوشت خردشده را اضافه کنید و زردچوبه و فلفل بزنید.
  - ۴- وقتی گوشت تغییر رنگ داد سبزی سرخ شده را اضافه کنید و خوب هم بزنید.
  - ۵- آب گرم به خورش اضافه کنید و اجازه دهید گوشت خوب بپزد و خورش به روغن بپیفت.
  - ۶- بادامجان‌ها را پوست بگیرید و نمک بزنید تا تلخی آن‌ها گرفته شود و سپس سرخ کنید.
  - ۷- آب لیمو و نمک خورش را اندازه کنید و بعد از یکی دو قل خورش را بر دارید.
  - ۸- خورش را در ظرفی بکشید و بادامجان‌ها را رویش بگذارید.
- سبزی این خورش شامل مواد زیر است:
- ریحان ۲۰۰ گرم، نعناع ۵۰ گرم، جعفری و گشنیز هر کدام ۱۰۰ گرم و تره ۵۰ گرم (۵۰ گرم)

### دانستنی‌ها

## نشانه‌های سرطان روده بزرگ در بانوان

### مارال مرادی

خبرنگار



بر اساس یکی از مطالعات منتشر شده در مجله موسسه ملی سرطان، تعداد افراد جوانی که به سرطان روده بزرگ و راست روده مبتلا می‌شوند در حال افزایش است. در ادامه این در این مطالعه آمده است که سرطان روده بزرگ برای خانم‌ها نگران‌کننده است زیرا بعد از سرطان سینه و سرطان ریه هم‌اکنون سومین عامل مرگ در میان خانم‌هاست. البته خبر خوبی هم برای خانم‌ها وجود دارد. سرطان روده بزرگ یکی از سرطان‌هایی است که می‌توان با اندکی تلاش از آن پیشگیری کرد. به همین دلیل بهتر است نشانه‌های این بیماری را بشناسید و اگر یکی از آن‌ها را داشتید با پزشک متخصص مشورت کنید.

پزشک ممکن است کولونوسکوپی یا سایر روش‌های تصویربرداری را برای بررسی دقیق‌تر اتفاقاتی که در روده رخ می‌دهد تجویز کند.

### در مدفوع خود خون می‌بینید

وجود خون بارنگ قرمز روشن در مدفوع به احتمال زیاد نشانه هموروئید کوچک یا یک شکاف بی‌ضرر است اما اگر مقدار زیادی خون در مدفوع مشاهده کردید یا خون به رنگ تیره‌تر (سیاه یا خرمایی مایل به قرمز) بود بهتر است با یک پزشک متخصص مشورت کنید.

### به خوبی اجابت مزاج ندارید

هر کسی ممکن است در طول زندگی خود یبوست را تجربه کند اما مشکلات طولانی مدت در اجابت مزاج می‌تواند نشانه انسداد در روده بزرگ باشد. این موضوع به این دلیل است که در ابتدای روده، مدفوع نرم است و می‌تواند در اطراف هر مانعی مانور دهد. هر چقدر که مدفوع به سمت انتهای روده نزدیک‌تر می‌شود، سفت‌تر می‌شود. اگر توموری در انتهای راست روده وجود داشته باشد، مدفوعی که سفت‌تر شده است زمان بسیار دشواری برای دفع شدن از بدن خواهد داشت. اسهالی که بیشتر از چند روز طول بکشد نیز باید به عنوان نشانه هشدار در نظر گرفته شود.

### دل درد دیوانه‌کننده‌ای دارید

اسپاسم‌های روده در قسمت پایین شکم می‌تواند نشانه هشدار دهنده از بیماری حاد باشد. اگر در دنیا آشنایی داشتید یا احساس کردید باید اجابت مزاج داشته باشید اما نمی‌توانید، بهتر است با یک پزشک متخصص مشورت کنید.

### تغییر حالت اجابت مزاج

اگر چیزی روده شما را مسدود کرده باشد، مدفوع مجبور است خود را از کتر کند تا دفع شود. اگر مدفوع شما بیش از دو روز چنین شکلی داشت، بهتر است به دنبال پزشک باشید و از توصیه‌های او کمک بگیرید. ممکن است چنین شرایطی در پی دلایل دیگری ایجاد شده باشد. اما بهتر است محتاط باشید و همه چیز را به موقع مورد بررسی قرار دهید.

### راه‌وروش‌های جلوگیری و پیشگیری از ابتلا به سرطان روده

از آن‌جا که پیشگیری بهتر از درمان است، برای سرطان روده تست دهید. افرادی که به طور متوسط خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ را دارند، می‌توانند از ۵۰ سالگی شروع به غربالگری کنند. اما افرادی که دارای خطر بالاتری هستند، مانند افرادی که سابقه خانوادگی سرطان روده بزرگ دارند، باید زودتر بررسی کنند.

منبع: Prevention

### ترفندها

## نکاتی برای خوشمزه شدن خورش‌ها

بعضی از مافکر می‌کنیم همین که حبوبات، گوشت و سبزی و... را با هم مخلوط کنیم و بپزیم یا ابتدا گوشت را داخل پیاز داغ تفت دهیم خورش خوشمزه‌ای خواهیم داشت در حالی که هر خورشی فوت و فن‌های خاصی برای خوشمزه شدن دارد. در ادامه تعدادی از آن‌ها اشاره می‌کنیم:

۱- اگر آب لیمو در خورش جوش بخورد، زیبایی رنگ خورش را می‌گیرد. بهترین زمان اضافه کردن آب لیمو وقتی است که تازه زیر آن را خاموش کرده‌اید.

۲- رب گوجه فرنگی را در روغن سرخ کنید و زمانی که خورش جا افتاد به آن اضافه کنید؛ این کار خورش را خوش رنگ می‌کند.

۳- اگر خورش شور شد، یک سیب زمینی را به دو نیم کنید و در آن بیندازید تا کمی بجوشد و شوری را بگیرد.

۴- اگر خورش شما بیش از حد چرب شد، چند قطعه یخ را داخل پاکت فریزی بریزید، آن را محکم ببندید و در غذا بیندازید؛ چربی‌ها به دور پاکت جمع می‌شوند و می‌توانید آن‌ها را بردارید.

۵- برای این که خورش قیمة خوش طعم شود، لپه را ابتدا خیس کنید سپس همراه گوشت تفت دهید.

۶- برای خوشمزه‌تر شدن خورش فسنجان از آب سرد استفاده کنید و آن را کم به کم دو اضافه کنید تا اگر دوا روغن بیشتری پس دهند.

منبع محتوا: تبیان

# خطر انتقال کرونا در مدرسه

### فعالیت‌های معمول مدرسه

- نشستن پشت میز تحریر (خطر کم تا متوسط)
- کارهای فنی و حرفه‌ای (خطر کم تا متوسط)
- استفاده از سرویس بهداشتی (خطر کم تا متوسط)
- سالن مطالعه بدون نظارت (خطر متوسط)
- استفاده از کمدهای فلزی (خطر متوسط تا پرخطر)
- تغییر کلاس‌ها در زنگ‌های مختلف (خطر متوسط تا پرخطر)

### فعالیت‌های هنری پرورشی

- کارهای هنری در فضای بسته (خطر کم تا متوسط)
- جلسات تحت نظارت (خطر کم تا متوسط)
- سرود و تئاتر (پرخطر)

### وقت ناهار

- غذاهای بسته‌بندی شده (خطر کم تا متوسط)
- غذا خوردن در فضای باز (خطر کم تا متوسط)
- مصرف ناهار خوری (خطر متوسط)
- غذا خوردن در کلاس (خطر متوسط)
- دورهم غذا خوردن در سالن غذاخوری (خطر متوسط تا پرخطر)

### رفت و برگشت از مدرسه

- پیاده یا با دوچرخه (کم‌خطر)
- خودروی شخصی با والدین (کم‌خطر)
- تاکسی آنلاین (خطر متوسط)
- سرویس مدرسه (پرخطر)
- وسایل حمل و نقل عمومی (پرخطر)

### فعالیت‌های ورزشی

- زمین بازی در فضای باز (خطر کم تا متوسط)
- ورزش‌های غیرتماسی در فضای باز (خطر کم تا متوسط)
- ورزش‌های غیرتماسی در فضای بسته (خطر متوسط)
- تمام ورزش‌های تماسی در فضای باز و بسته (پرخطر)
- رختکن‌های ورزشی (پرخطر)