



سلامت

التهاب ریه بیماران کرونایی بعد از بهبود از بین می‌رود؟

التهاب ریه تهدیدی برای سلامت انسان است و کرونا هم یکی از علل التهاب ریه شناخته می‌شود. وقتی ریه دچار التهاب شد، طیفی از درگیری خفیف تا شدید به وجود می‌آید. دکتر تقی ریاحی فوق تخصص ریه و رئیس بیمارستان رسول اکرم (ص) معتقد است که درگیری ریه در همه بیماران مبتلا به کرونا دیده نمی‌شود و بسیاری از بیماران هم هیچ علامتی ندارند. به نقل از فارس همین موضوع باعث می‌شود افراد فکر کنند ریه‌ها از داخل در حال از بین رفتن است. در حالی که ریه بعد از بهبود کار کرد قبیل خود را خواهد داشت و فقط در افرادی که بیماری زمینه‌ای دارند ممکن است در صد بسیار جزئی باقی مانده اثر کرونا در ریه بماند.

آب آوردن ریه

آب آوردن ریه بیشتر برای آبی که در فضای بین جنبی ریه جمع می‌شود به کار برده می‌شود. ریه پوستی شبیه پوست پیاز دارد که دو لایه است و در حالت عادی مایع کمی شبیه روغن ترشح و جذب می‌شود. در مواردی که ممکن است ناشی از بیماری ریه و بیماری قلبی باشد تعادل بین ترشح و جذب به هم می‌ریزد و در داخل این لایه‌ها مایع جذب می‌شود. این حالت را در بیماری کرونا هم داریم و برای درمان آن باید بیماری زمینه‌ای عامل از بین برود. اگر مایع زیاد باشد ممکن است یک یا دو نوبت مایع را تخلیه کنند.

پایین آمدن سطح اکسیژن خون

ریه شبیه درختی است که از سمت ساقه به داخل آن می‌روید، یعنی نای تنه درخت است و سمت راست و چپ شاخه‌های آن هستند که منشعب شده‌اند، داخل این مسیر فقط هوا جریان دارد تا جایی که در سطح بافت ریه بتواند در نزدیک‌ترین مجاورت با خون تبادل اکسیژن و دی‌اکسید کربن کند. اتفاقی که در کرونا می‌افتد این است که ریه سنگین می‌شود و نسج از بین می‌رود و بافت احتقان (گرفتگی) پیدا می‌کند، این گرفتگی بافت باعث می‌شود نتواند کار طبیعی خود را انجام دهد و بعد می‌شنویم که سطح اکسیژن در خون یا ریه بیمار افت کرده است.

چرا شدت بیماری در افراد مختلف متفاوت است؟

متخصصان می‌گویند تأثیر ویروس بستگی به این دارد که سیستم ایمنی چقدر ضعیف شده است. افراد مسن و آن‌هایی که بیماری‌های زمینه‌ای دارند مانند دیابت و دیگر بیماری‌های مزمن در ابتلا به اشکال شدید مستعدتر هستند.

تازه‌ها

احتمال انتقال ویروس کرونا در آسانسور

به تازگی نتایج تحقیقی که متخصصان دانشگاه آمستردام در باره احتمال انتقال ویروس در آسانسوری که فرد مبتلا سرفه کرده، منتشر شده است که در ادامه آن‌را آورده ایم:

مطالعات نشان می‌دهد قطرات حاوی ویروس کرونا تا نیم ساعت پس از سرفه فرد آلوده در داخل آسانسور معلق می‌مانند. متخصصان طی آزمایشی ذراتی با شکل خاص را در داخل آسانسور اسپری کردند و توسط لیزر به بررسی عملکرد آن‌ها پرداختند و به نتایج زیر دست یافتند.

✓ با بسته شدن درهای آسانسور، قطرات می‌توانند نیم ساعت پس از سرفه در محیط بمانند.
✓ قطرات حدود ۱۰ دقیقه پس از سرفه در دستگاه آسانسور معمولی (که ۲۰ درصد مواقع باز است) باقی می‌مانند.

✓ در زمان باز و بسته شدن مکرر در آسانسور قطرات عفونی تولید شده از صحبت با صدای بلند یا سرفه ۱۰ دقیقه در محیط باقی می‌مانند.
✓ به گفته محققان روشن کردن کلید تهویه هنگام ورود و حرکت آسانسور مشکلات تهویه را کاهش می‌دهد. همچنین شبیه‌سازی نشان می‌دهد که چگونه مسافر آلوده می‌تواند با صحبت کردن ویروس را پخش کند.

✓ هر چه گویند به حجم گفتار خود بیفزاید، مقدار اسپری یا قطرات تولید شده نیز افزایش می‌یابد.
✓ در یک فضای بسیار محدود مانند آسانسور، این قطرات می‌توانند افراد دیگری را که بعد از ورود می‌شوند به راحتی آلوده کنند. (به خصوص اگر در هوا بماند)
✓ این مطالعه جدید نشان داد که آلودگی آب دهان فرد آلوده می‌تواند تا ۱۰ دقیقه بعد از سرفه و ترک فرد آلوده باقی بماند.

✓ محققان توصیه می‌کنند در صورت امکان درهای آسانسور را برای مدت طولانی‌تری باز بگذارند و از صحبت و سرفه در آسانسور خودداری یا از ماسک مناسب صورت استفاده کنند.

✓ محققان همچنین به اهمیت بهینه‌سازی تهویه و افزایش ظرفیت تهویه اشاره می‌کنند.

علائم و علل عمده‌ترین اختلالات هورمونی

هر گونه تغییر کوچک در هورمون‌ها می‌تواند علائم خاصی داشته باشد و علائم متفاوتی را بروز دهد که نیاز است آن‌ها را بشناسید



یاسمین مشرف | مترجم

پزشکی

اختلالات هورمونی ممکن است بر اثر عوامل ژنتیکی گرفته تا مشکلات در رژیم غذایی ایجاد شوند. هر گونه تغییر کوچک در هورمون‌ها می‌تواند علائم خاصی را به دنبال داشته باشد که در آینده شما نیازمند تشخیص آن‌ها خواهید بود. هورمون‌ها عناصری شیمیایی هستند که توسط غدد درون‌ریز تولید می‌شوند. این ترکیبات عملکردهای تنظیم‌کننده دارند و قسمت‌های مختلفی از جمله ظاهر فیزیکی بدن، وزن و جنبه‌های عاطفی و ارگانیک شما را تحت تأثیر قرار می‌دهند. ادامه مطلب را در این باره مطالعه کنید:

علائم مشکلات هورمونی

- ✓ مشکلات پوستی: آکنه، به‌طور پوستی، تغییر رنگ و حالت پوست (سفت یا چروکیده شدن آن)
- ✓ افزایش یا کاهش وزن
- ✓ ریزش ناگهانی و سریع مو
- ✓ مشکلات بینایی
- ✓ تغییرات خلق و خو
- ✓ افسردگی یا اندوه ناگهانی
- ✓ قاعدگی‌های شدید یا طولانی
- ✓ دردهای معده یا التهاب شکم
- ✓ گرفتگی‌های قاعدگی بسیار دردناک
- ✓ قاعدگی‌های نامنظم یا حتی قطع شدن قاعدگی
- ✓ لخته شدن خون قاعدگی
- ✓ درد در قسمت پایین معده یا تخمدان‌ها
- ✓ لکه بینی بعد از قاعدگی

انواع اختلالات هورمونی

پرکاری تیروئید

یک مشکل هورمونی و متابولیکی است که در آن غده تیروئید بیش از حد هورمون تولید می‌کند. این شرایط

اختلالات بسیار جدی به همراه دارد. کاهش وزن یکی از مشکلات معمول ناشی از پرکاری تیروئید است.

کم‌کاری تیروئید

در این مورد، شرایط برعکس است به این معنی که شما با تولید کم هورمون‌های تیروئید دچار اضافه‌وزن خواهید شد. ناباروری، کم‌اشتهایی، بیماری گواتر، خواب‌آلودگی، ورم بدن و دور چشم برخی از عوارض کم‌کاری تیروئید هستند.

تعادل نداشتن استروژن

زنان گاهی از عدم تعادل یا افزایش سطح استروژن رنج می‌برند. این افراد بسیاری از علائمی را که برای مشکلات هورمونی ذکر شد تجربه می‌کنند. به یاد داشته باشید که فیبروم رحم و کیست پستان نیز ممکن است از عوارض این مشکل هورمونی باشد.

افزایش کورتیزول

کورتیزول هورمون استرس است. این هورمون یکی از هورمون‌های اصلی در بدن است که کمک می‌کند خلق و خوی‌تان را کنترل کنید، در مواقع لازم پترسید و انگیزه بگیرید. افزایش هورمون کورتیزول در بدن

مشکلات جدی ایجاد می‌کند. کورتیزول زیاد معمولاً با افزایش وزن، نوسانات خلقی، فشارخون بالا، مشکلات گوارشی و خستگی همراه است.

توصیه‌هایی برای جلوگیری از مشکلات هورمونی

- ✓ آنتی‌اکسیدان‌هایی مانند آب پرتقال، آب لیمو یا آب قره‌قات مصرف کنید.
- ✓ مصرف ویتامین A، B، اسید فولیک و ویتامین D را افزایش دهید.
- ✓ کلسیم، منیزیم، کروم، سلنیوم، روی، ید و همچنین امگا ۳ بیشتری مصرف کنید.
- ✓ روغن دانه کتان بخورید.
- ✓ با ورزش و مدیریت استرس سبک زندگی سالمی داشته باشید.
- ✓ از گذراندن ساعات زیاد مقابل رایانه یا تلویزیون خودداری کنید زیرا امواج منتشر شده از این وسایل باعث تغییرات سیستم غدد درون‌ریز می‌شوند. بنابراین، کمی آفتاب بگیرید و از هوای تازه لذت ببرید.

منبع: steptohealth.com

آشپزی

سوپ

سوپ مرغ و سبزیجات ساده و خوشمزه

- ۱- جو دوسر را از شب قبل خیس می‌کنیم.
- ۲- اول پیاز و مرغ را با روغن کمی تفت می‌دهیم و بعد برنج و جو دوسر و ماش را با ۴ لیوان آب به آن اضافه می‌کنیم و می‌گذاریم بپزد.
- ۳- ۲۰ دقیقه بعد هویج نگینی شده را با ادویه و آب لیموی تازه به اضافه می‌کنیم و می‌گذاریم سوپ بپزد.
- ۴- در ۱۵ دقیقه آخر سبزی‌ها را اضافه می‌کنیم.
- ۵- برای تزیین می‌توانید کشک هم اضافه کنید.

- جو دوسر - یک لیوان
- سرخالی
- برنج نیمه - ۳ قاشق
- غذاخوری
- ماش - یک قاشق غذاخوری
- آب لیموی تازه - یک قاشق
- غذاخوری
- گردن و بال مرغ - ۴ عدد
- گشنیز و شوید و جعفری



در دوران کرونا کدام شیوه زایمان بهتر است؟

شرایط مادر یا جنین در انتخاب نوع زایمان موثر است؛ بنابراین بر اساس شواهد علمی نمی‌توان یک روش مشخص

زایمانی را برای همه افراد (چه افراد سالم و چه مشکوک و مبتلا) پیشنهاد داد

نوزادانی که از طریق زایمان طبیعی متولد شده‌اند از نظر ابتلا به ویروس منفی بوده و تفاوتی در پیامدهای مربوط به ویروس کرونا در مقایسه با نوزادان متولد شده از طریق سزارین نداشته‌اند.

بر اساس اعلام کمیته اطلاع‌رسانی و آموزش همگانی کرونا در دانشگاه علوم پزشکی تهران که به بررسی مستندات، شواهد و پاسخ‌های علمی در باره ویروس کرونا می‌پردازد، باتوجه به شواهد موجود روش زایمان مشخصی در دوران همه‌گیری بیماری کرونا در زنان سالم، مشکوک و مبتلا توصیه نشده

است و به نظر می‌رسد وجود مسائل مربوط به شرایط مادر یا جنین بدون در نظر گرفتن ابتلا یا عدم ابتلا به ویروس کرونا در انتخاب نوع زایمان موثر است بنابراین بر اساس شواهد علمی نمی‌توان یک روش مشخص زایمانی را برای همه افراد (چه افراد سالم و چه مشکوک و مبتلا) در این دوران پیشنهاد داد.

منبع: فرادید



باردار افزایش می‌دهد. در نتیجه مراقبت از مادران باردار توسط یک تیم تخصصی باید انجام و فرایند زایمان نیز به صورت فردی برنامه‌ریزی شود.

عوامل مهم در انتخاب نوع زایمان

مطالعات نشان می‌دهد بیشتر زنان مشکوک و مبتلا به ویروس کرونا تحت عمل سزارین اورژانسی قرار می‌گیرند. با این حال مطالعات دیگر نشان می‌دهد

بیشتر بدانیم

بانوان

محصولات آرایشی ارگانیک را بشناسید

اگر قصد خرید محصولات آرایشی ارگانیک را دارید، طبیعی است دچار سردرگمی شوید. برای شناخت تفاوت بین محصولات طبیعی، وگان، هربال، سبز، سالم و... این مطلب را از دست ندهید. این مطلب راهنمای شما برای هر کلمه‌ای است که در دنیای جذاب و بزرگ ارگانیک‌ها می‌شنوید و می‌خوانید.

ارگانیک یا گیاهی؟

محصولات ارگانیک یعنی آن دسته از محصولاتی که کاملاً دور از مواد شیمیایی، آفت‌کش و کودهای مصنوعی تولید شده‌اند و در روندی کاملاً طبیعی تبدیل به مواد خوراکی و در بخشی تبدیل به لوازم آرایشی و بهداشتی می‌شوند. اما ارگانیک‌ها همیشه گیاهی نیستند. پس تکلیف محصولاتی که منشأ طبیعی و حیوانی دارند (مثلاً موم زنبور عسل) چه می‌شود؟ آیا این محصولات دیگر ارگانیک به حساب نمی‌آیند؟

برای توضیح این مسئله دسته‌بندی کلی مواد ارگانیک (خوراکی و غیر خوراکی) را با هم مرور می‌کنیم.

برای تولید لوازم آرایشی و بهداشتی و مراقبتی ارگانیک این مراحل باید طی شود:

مواد اولیه محصول کاملاً ارگانیک باشد؛ چه گیاهی، چه معدنی و حیوانی.

از هیچ کودک و حشره کش گیاهی در تولید محصول استفاده نشود.

عطر، رنگ شیمیایی و اسانس و تست حیوانی در روند تولید محصول ممنوع است.

مواد باید در ظروف تخریب‌پذیر بسته‌بندی شوند.

استانداردهای ارگانیک جهانی، باید محصول را تایید کنند.

دسته‌بندی محصولات آرایشی و بهداشتی ارگانیک

بر این اساس یا دسته‌بندی‌های مختلف محصولات آرایشی و بهداشتی ارگانیک بیشتر آشنا می‌شویم:

۱- محصولات طبیعی

موادی که در مناطق بکر و دست‌نخورده مانند جنگل‌ها، اعماق دریا و در دل کوه‌ها وجود دارند یا در مناطقی کاملاً محافظت‌شده و دور از سموم شیمیایی پرورش داده شده‌اند.

۲- وگان یا گیاهی

در تولید این مواد از هیچ فرآورده حیوانی استفاده نشده است. در بسیاری از موارد، محصولات ارگانیک با وگان اشتباه گرفته می‌شوند. ممکن است محصولی ارگانیک باشد ولی وگان نباشد مثل عسل ارگانیک. البته این نکته را در نظر داشته باشید که روی بسته‌بندی محصولات ارگانیک گیاهی، عبارت وگان (گیاهی) نوشته می‌شود.

۳- هربال

استفاده از گیاهان دارویی یا هربال برای اثرات دارویی و ترمیم‌بخشی طبی آن‌هاست. سعی می‌شود محصولات هربال طبیعی یا ارگانیک باشند. هرچند ممکن است گیاهان هربال به صورت سالم هم کشت شوند.

۴- سالم

محصول کشاورزی سالم به دسته‌ای از محصولات گفته می‌شود که کمترین میزان فلزات سنگین، آفت‌کش‌ها و سموم و... را داشته باشند. محصولات سالم، کاملاً ارگانیک نیستند ولی سعی می‌شود ضررهای ناشی از مواد شیمیایی در تولید آن‌ها به حداقل برسد.

۵- سبز

محصولات سبز به گروهی از محصولات گیاهی و حیوانی یا حتی مصنوعی گفته می‌شود که در حداقل دشمنی و جنگ با کره زمین هستند. این محصولات به‌زمین آسیب نمی‌زنند و با حداقل تخریب و آسیب‌رسانی می‌شود از آن‌ها استفاده کرد.

آیا محصولات ارگانیک کاملاً بی‌خطرند؟

بر اساس استاندارد ارگانیک استرالیا (ACO)، در روند تولید محصولات ارگانیک ممکن است یک یا دو بخش از مواد تشکیل‌دهنده ارگانیک باشد و طبق آن، محصول ارائه‌شده به بازار، استاندارد محصولات ارگانیک را دریافت کند. به همین دلیل تنها با وجود چسب ارگانیک نمی‌توان به صورت قطعی محصولی را کاملاً بی‌خطر و بی‌ضرر از مواد شیمیایی و نگهدارنده‌ها دانست.

منبع: مجله خانومی

