



## تغذیه

### خوراکی هایی که خواص مشترک با هویج برای درمان کرونا دارند

هویج به دلیل داشتن آنتی اکسیدان های خوب می تواند برای پیشگیری و درمان کرونا استفاده شود؛ اما نکته ای که باید به آن توجه کرد این است که هویج صرفاً تنها منبع آنتی اکسیدانی نیست و بقیه میوه ها مانند آلو، هلو، شلیل، موز، انبه، گرمک و در سبزی ها مانند کدو حلوائی و کدو خورشیدی و همچنین سبزی هایی که به طور معمول برای تهیه سالاد استفاده می شود هم وجود دارد.

#### آنتی اکسیدان چیست؟

آنتی اکسیدان ها شامل مواد غذایی مختلفی هستند، مثلاً کاروتنوئیدها مانند بتا کاروتن، لیکوپن و ویتامین C، این مواد نمونه ای از آنتی اکسیدان هایی هستند که فرایند اکسیداسیون یا واکنش سلولی در برابر اکسیژن، پراکسید یا رادیکال های آزاد را مهار می کنند.

برخی از آنتی اکسیدان ها توسط بدن ساخته و بقیه موارد از طریق تغذیه و خوردن غذاهای حاوی آنتی اکسیدان که به عنوان غذاهای ضد التهاب شناخته می شود، تأمین می شود.

بدن ما بعد از انجام واکنش های سلولی، رادیکال های آزاد تولید می کند. برای مثال کبد رادیکال های آزاد را تولید و از آن ها برای سم زدایی بدن استفاده می کند، در حالی که گلبول های سفید خون از رادیکال های آزاد برای مقابله و از بین بردن ویروس ها، باکتری ها و سلول های آسیب دیده استفاده می کند. وقتی نوع خاصی از مولکول های حاوی اکسیژن می تواند آزادانه در بدن حرکت کند، موجب ایجاد نوعی آسیب اکسیداتیو و در نتیجه تشکیل رادیکال های آزاد می شود. پایین آمدن سطح آنتی اکسیدان ها در بدن منجر به پیری زودرس، سلول های آسیب دیده یا جهش یافته، نسج و بافت آسیب دیده، فعال شدن ژن های معیوب در DNA و افزایش فشار بر سیستم ایمنی بدن می شود.



#### خوراکی های حاوی آنتی اکسیدان

**آلو سیاه** بیشترین محتوای آنتی اکسیدان در میان انواع آلو را داراست، این میوه خوشمزه سرشار از ویتامین C و فنل هاست که از تورم و التهاب بافتی جلوگیری و از بدن در برابر آسیب DNA و زوال سلولی محافظت می کند.

**انگور قرمز** منبع غنی آنتی اکسیدانی به نام رزوراترول است که به دلیل خاصیت ضد سرطانی اش شناخته شده است و مانع تولید و پخش سلول های سرطانی می شود.

**فلفل دلمه ای** متوسط کالری بسیار ناچیز (تنها ۳۲ کالری) دارد و سرشار از ویتامین C است به طوری که ۱۵۰ درصد نیاز روزانه بدن به این ویتامین را برطرف می کند و خطر ابتلا به بیماری های قلبی از جمله آترواسکلروز را کاهش می دهد.

**پیاز خام** سرشار از آنتی اکسیدان های ضد سرطان است اگر چه پخت و پز در حرارت بالا بخش قابل توجهی از فیتوشیمیایی های موجود در آن را - که خطر ابتلا به سرطان ریه و پروستات را کاهش می دهد - کم می کند.

# نحوه نگهداری و استفاده صحیح از کپسول اکسیژن

## این روزها

### بافرگیری کرونا نیاز

### به کپسول اکسیژن

### افزایش پیدا کرده که

### استفاده درست از آن

### نکاتی دارد

#### نکاتی برای استفاده از کپسول اکسیژن

- ✓ لوله بینی و ماسک را دو بار در هفته با آب و صابون بشویید و خشک کنید.
- ✓ حین دریافت اکسیژن بیمار در دهان و بینی خود احساس خشکی خواهد کرد، بنابراین چند بار در روز دهان و بینی بیمار را با آب شست و شویید.
- ✓ اگر لوله کانولای گوش بیمار قرار دارد مراقب باشید که زیر آن قرمز نشود و چندین بار در روز آن را از نظر قرمز شدن و زخم شدن بررسی کنید.
- ✓ میزان اکسیژن و نحوه کار با کپسول اکسیژن را از پزشک یا پرستار بیمار سوال کنید. اگر عقر به مانومتر اکسیژن را باز کردید و عقر به زیر ۵ لیتر نشان داد، یعنی اکسیژن در کپسول موجود نیست یا میزان اکسیژن کم است و باید مجدداً پر شود.
- ✓ بهتر است بار اول برای تنظیم دستگاه از یک پرستار کمک بگیرید.

با شیوع کرونا استفاده از کپسول اکسیژن بیشتر از گذشته شده است و خانواده های زیادی این وسیله را تهیه کرده اند، بنابراین باید شیوه صحیح استفاده از آن را بدانند. به نکاتی در این باره اشاره کرده ایم که در ادامه می آید:

#### سلامت

#### مراحل استفاده از کپسول اکسیژن

- ۱- ابتدا باید مانومتر را روی کپسول نصب کنید.
- ۲- هنگام نصب مانومتر توجه کنید که واشر مخصوص آن در جای خود باشد.
- ۳- قبل از استفاده از کپسول، درون لیوان مرطوب کننده، آب مقطر یا آب جوشیده سرد شده به مقدار لازم بریزید.
- ۴- از ریختن آب شیر یا هر مایع دیگری جدا خودداری کنید.
- ۵- ماسک مخصوص را به ورودی دستگاه وصل کنید. بیمار از طریق کانولا (لوله ای که دو اتصال کوچک برای گذاشتن در سوراخ های بینی دارد) یا ماسک که روی دهان و بینی قرار می گیرد اکسیژن را دریافت می کند.
- ۶- پس از نصب ماسک روی صورت بیمار، شیر کپسول را باز و با پیچ موجود روی مانومتر میزان اکسیژن خروجی را تنظیم کنید.
- ۷- میزان اکسیژن خروجی بستگی به تشخیص پزشک معالج دارد.

#### نکاتی برای نگهداری کپسول اکسیژن در منزل

- ✓ در کنار کپسول اکسیژن، الکلی، تینر، روغن، گازوئیل و بنزین قرار ندهید.
- ✓ از استفاده از وسایلی مانند فندک سیگار و ریش تراش در کنار کپسول اکسیژن خودداری کنید و مراقب باشید کپسول اکسیژن زمین نیفتد و به آن ضربه وارد

#### آنتی کرونا

## ۵ نشانه ابتلا به کرونای دلتا

- ۱ تب رو به افزایش که با استامینوفن و دیگر تب برها و بدن شویه پایین می آید اما دوباره به ۳۸/۵ می رسد.
- ۲ تعریق شدید همراه ضعف و بی حالی
- ۳ تعداد تنفسی که در زمان استراحت هر بار بیشتر از زمان قبل می شود.
- ۴ تعداد تنفس نرمال در بزرگسالان بین ۱۰ تا ۱۸ بار در دقیقه است و تعداد بیشتر از ۳۰ بار در کودکان و بزرگسالان هشدار جدی است.
- ۴ ضعف شدید و خواب آلودگی
- ۵ بالا رفتن ضربان قلب در یک دقیقه (نرمال ضربان قلب در

- دقیقه ۷۰ تا ۹۰ و در کودکان زیر ۹ سال تا ۱۱۰ هم طبیعی است.
- ۶ تیرگی زیر ناخن ها و لب ها که همراه با تنگی نفس و تعداد تنفس زیاد همراه است.
- ۷ هذیان و کلمات بی ربط و تشخیص ندادن زمان و مکان
- ۸ بی اختیاری ادرار و مدفوع
- ۹ اسهال و استفراغ شدید همراه با ضعف
- ۱۰ سرفه شدید همراه با خلط سیاه و زرد رنگ
- ۱۱ درد تشدید شونده روی قفسه سینه به خصوص هنگام بالا رفتن از پله

## تازه ها

### تاثیر مثبت شست و شوی بینی و حلق در کاهش خطر کرونا

شست و شوی بینی و حلق با محلول آب نمک تا ۱۹ برابر بستری شدن بیماران را کاهش می دهد

#### مهدیس مرادیان

مترجم

با گسترش ویروس کرونا در سراسر جهان، دانشمندان و پزشکان در تلاش هستند تا در زمینه های مختلف پزشکی از تخصص خود استفاده کنند. از کشف موارد ایمنولوژیکی گرفته تا مقایسه اثر ماسک ها با مواد اولیه مختلف!

یکی از سر نخ های اولیه درمان این بیماری همه گیر توسط Sungnak و همکاران است که نشان می دهد، سلول های اپیتلیوم بینی محل اصلی ورود بیماری به بدن است.

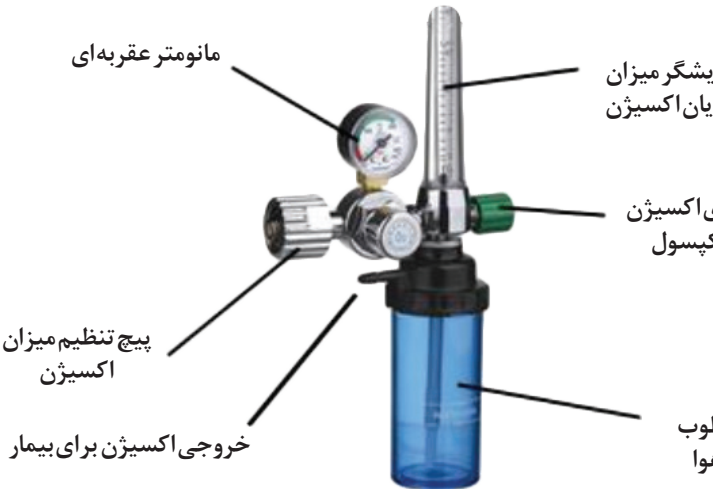
دانشمندان در این باره دریافتند شست و شوی بینی و حلق دو بار در روز در ۲۴ ساعت ابتدایی مثبت شدن تست کرونا می تواند تا ۱۹ برابر بستری شدن بیماران مبتلا به کرونا را کاهش دهد. شست و شوی بینی با اسپری «سالین»، یک مداخله ضد میکروبی و خانگی مبتنی بر شواهد در گوش و حلق و بینی است. در مناطقی مانند ویتنام و لاوس که مرگ و میر ناشی از COVID در آن ها کمترین میزان است، ۸۰ درصد شست و شوی بینی با «سالین» را انجام می دهند. این آزمایش روی بیماران ۵۵ ساله یا بالاتر که نتیجه تست PCR آن ها مثبت بود انجام شده است. در این مطالعه متخصصان بهبود علائم مبتلایان را با توجه به استراحت در منزل و استفاده منظم از اسپری سالین بررسی کردند. با توجه به تحقیقات انجام شده روی فعالیت ویروس کشی «پویدونید» و تأثیر آن بر ورود سلول های ویروسی، استفاده از محلول سالین ۲۴۰ سی سی و دو بار در روز برای شست و شوی بینی تا ۱۴ روز هم مورد بررسی قرار گرفت. البته محققان معتقدند هنوز تحقیقات بیشتری لازم است تا مشخص شود آیا افزودن «پویدونید» به محلول «سالین»، باعث کاهش عوارض و مرگ و میر ناشی از عفونت SARS-CoV-2 می شود یا خیر؟

#### نکته:

۱- استفاده از این محلول شستشو شمارا از زدن ماسک و رعایت فاصله گذاری مناسب بی نیاز نمی کند و حتما باید پروتکل های بهداشتی را به دقت رعایت کنید.

۲- چون ممکن است این محلول (سالین) در دسترس نباشد می توانید از آب نمک استفاده کنید.

منبع: مجله medrxiv



## غذای اصلی

## سوپ عدس، برای تقویت سیستم ایمنی



#### مواد لازم برای ۶ نفر

- روغن زیتون - ۲ قاشق غذاخوری
- پیاز نگینی خرد شده - یک لیوان
- هویج نگینی خرد شده - یک لیوان
- پودر آویشن - یک قاشق چای خوری
- آب سبزیجات - ۶ لیوان (مخلوط آب گوچه فرنگی با کرفس و جعفری)
- عدس پخته شده - ۲ لیوان
- نمک - به میزان لازم
- برگ اسفناج - ۵ لیوان
- سرکه - یک و نیم قاشق غذاخوری
- جعفری خرد شده - یک چهارم لیوان

سوپ عدس، حجم بالایی از آنتی اکسیدان ها، ویتامین ها و املاح مورد نیاز بدن دارد که می تواند باعث بهبود عملکرد سیستم دفاعی در برابر ویروس کرونا شود. عدس، پروتئین بالا و هضم ساده ای دارد و می تواند قند خون را هم تنظیم کند. معمولاً توصیه می شود که بیماران مبتلا به کرونا، مصرف خوراکی های حاوی آب و فیبر را هم در برنامه غذایی شان افزایش دهند؛ زیرا کم آب شدن بدن یا کمبود فیبر در بدن می تواند به تضعیف عملکرد سیستم دفاعی بدن منجر شود.

و این مواد را با گوشت کوب برقی، نرم کنید.

۶- مواد را به قابلمه سوپ برگردانید. این کار باعث می شود تا غلظت و بافت سوپ شما بهتر شود.

۷- برگ های ترد تازه اسفناج را هم خرد و به سوپ عدس اضافه کنید.

۸- حدود نیم ساعت دیگر در قابلمه را بپندید تا همه مواد به خوبی بپزد و طعم یکنواختی بگیرد.

۹- بعد از پخت کامل سوپ، شعله را خاموش کنید و سپس سرکه و جعفری تازه و خرد شده را هم داخل قابلمه بریزید.

۱۰- اگر بیمار علاقه ای به سرکه نداشت، می توانید از آب لیموی

آب غوره تازه برای طعم دادن به سوپ استفاده کنید.

۱- پیاز و هویج خرد شده را در حد نرم شدن با روغن زیتون تفت دهید. این کار حدود ۵ دقیقه زمان می برد. بهتر است از روغن زیتون

مخصوص سرخ کردن برای این کار استفاده کنید.

۲- پس از این که پیاز و هویج، کمی نرم و سبک شد، آویشن را هم اضافه کنید و ۳۰ ثانیه دیگر به تفت دادن خود ادامه دهید.

۳- عدس پخته، آب سبزیجات و نمک را به قابلمه اضافه کنید و حرارت را کمی بیشتر کنید تا مایه سوپ به جوش بیاید.

۴- بعد از جوش آمدن سوپ، حرارت را کم کنید، در قابلمه را بپندید و اجازه دهید تا مواد داخل سوپ حدود نیم ساعت بایکدیگر بجوشد.

۵- پس از نیم ساعت، نصف مواد سوپ را داخل کاسه گودی بریزید