دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی گلستان

لیمو ترس

لیمو تلخ

نشریه علمی فرهنگی
شماره چهارم/ بهار ۹۹
شماره مجوز: ۸۱۱/۹۶۵۹

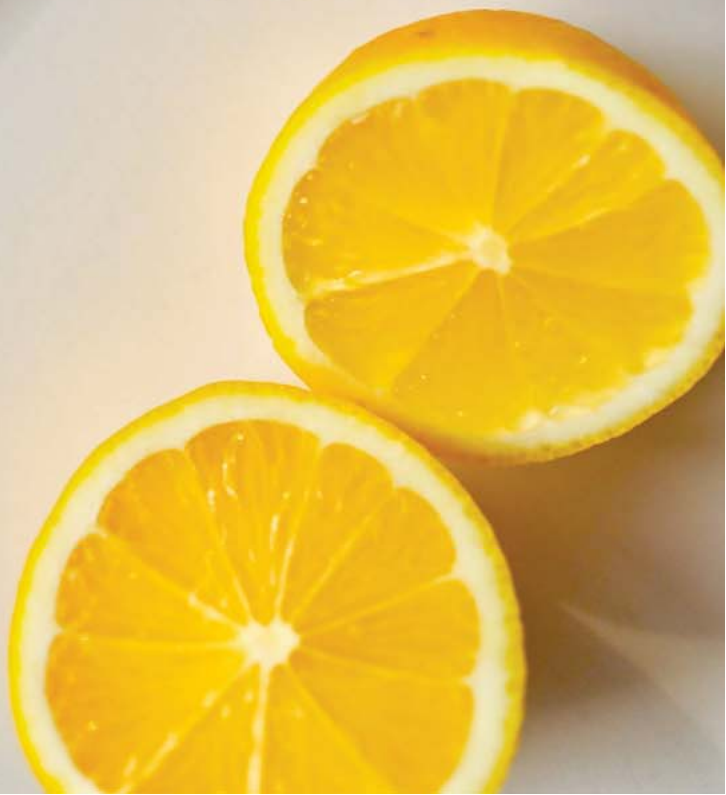
صفر تا صد کرونا

تاریخچه کرونا ویروس

از داروی کرونا چه خبر؟

مقابله با افسردگی در دوران قرنطینه

ویتامین سی چه تاثیری بر کرونا دارد؟



رژیم غذایی صحیح در دوران قرنطینه

توجه بیشتر به ویتامین D در قرنطینه

بسم الله الرحمن الرحیم

معاونت فرهنگی دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی و درمانی گلستان

انجمن علمی تغذیه
دانشگاه علوم پزشکی گلستان

لیمو ترش

نشریه علمی فرهنگی
شماره چهارم / بهار ۹۹

صاحب امتیاز: انجمن علمی تغذیه
سردبیر و مدیر مسئول: محمد شهبازی
ویراستار : مائده نجومی، حانیه ناجی

اعضا هیئت تحریریه :
ابولفضل میلادی، مهدی رفیق
سید مهدی میرفندرسکی، مائده مستقیمی
سعید منشاری، آنیتا یوسفی، مریم کشیر
جلال خجسته نژاد، فاطمه کریمی
بیتا افرا، زهرا عابدی، ساجده افشار
مائده نجومی، حانیه ناجی
ابولفضل حسین پور لمراسکی
کوثر مهاجر اورسجی، مریم احمدی لیوانی
علی نوری، بیتا میثمی، ثمین صدری

صفحه آرا و گرافیست : الهه رضوی نیا

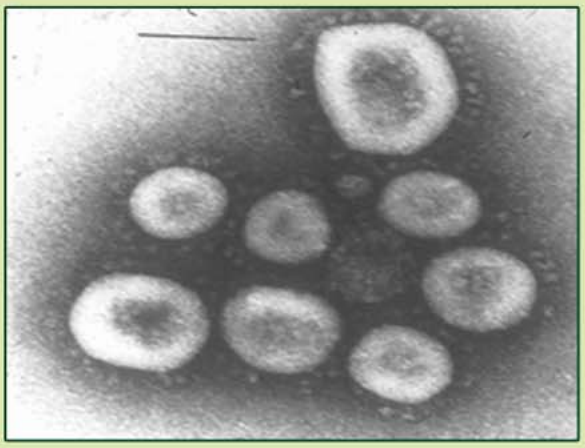
تاریخچه کرونا ویروس ۲
تاثیر ورزش روی سیستم ایمنی بدن ۴
حقایق و شایعات کرونایی ۷
مقابله با افسردگی در دوران قرنطینه! ۸
Fruit time میوه های موثر در تقویت سیستم ایمنی بدن ۱۰
ویتامین سی چه تاثیری بر روی کرونا دارد ۱۲
رژیم غذایی صحیح در دوران قرنطینه ۱۴
طنزیه ۱۶
توجه بیشتر به ویتامینD در قرنطینه ۱۷
از داروهای کرونا چه خبر؟ ۱۸
اقدامات جوامع مختلف برای مقابله با Corona virus ۲۰
توصیه های بهداشتی در خصوص کرونا ۲۳
چند کلمه پایانی ۲۴

تاریخچه کروناویروس

ابوالفضل میلادی.مهدی رفیق

کرونا ویروس انسانی اولین بار در سال ۱۹۶۵ شناسایی شد، هنگامی که تایرل و باینو دریافتند که میتوانند ویروسی به نام B814 را منتقل کنند. این ویروس در ارگان نای جنین انسان یافت شد که از ریه یک فرد بزرگسال که سرماخوردگی معمولی داشت به دست آمده بود. وجود این عوامل عفونی توسط تزریق آن ها به افراد داوطلب مشخص شد. ویروس سرماخوردگی به صورت قابل توجه در داوطلبان تکثیر شد ولی در عین حال تایرل و باینو نتوانستند ویروس را در بافت آزمایشگاهی رشد دهند. در همان زمان هامر و پراکنو توانستند ویروسی را با ویژگی های غیر معمول در بافت آزمایشگاهی خود که از دانشجویانی که سرماخوردگی داشتند به دست آمده بود رشد دهند. هم ویروس B814 و هم ویروس هامر که بعدا آن را 229E نامید به اتر حساس بودند و احتمالا به یک لایه لیپیدی برای توانایی در بیماری زایی نیاز داشتند ولی هیچکدام از این دو ویروس مربوط به خانواده myxo یا paramyxoviruses ها نبودند. macintosh et al هم در national institute of health گزارش داد که چند شاخه از عوامل حساس به اتر را در بافت ریه انسان به همان روش تایرل و باینو یافته است. این ویروس ها با عبارت oc شناخته شدند که نشان میداد در ارگان ها میتوانند رشد کنند.

به طور همزمان Almeida و Tyrrell با میکروسکوپ الکترونی آزمایش هایی روی مایعات اندام آلوده به B۸۱۴ انجام دادند و یافتند که شبیه به ویروس برونشیت عفونی جوجه ها است.این ذرات اندازه متوسط، چند شکلی، روکش غشایی و پوشش با سطحی گرزی شکل گسترده داشتند. عامل 229E که توسط procknow و Hamre و ویروس های OC قبلی که توسط McIntosh و همکاران شناسایی شد مورفولوژی مشابهی داشتند.



کرونا ویروس OC16

اواخر سال ۱۹۶۰، tyrrell یک گروه از ویروس شناسان رهبری میکرد که روی ویروس های بیماری زا برای انسان و تعدادی ویروس حیوانی کار کنند. که شامل ویروس برونشیت عفونی، ویروس هپاتیت موش و ویروس گاستروانتریت قابل انتقال از خوک که میزبانش دستگاه گوارش است میشد. این ویروس ها با استفاده از میکروسکوب الکترونی مشاهده شدند و ویروس شناسان یافتند که دارای مورفولوژی مشابهی هستند. این گروه ویروس جدید، کرونا ویروس نامگذاری شد. (کرونا یعنی دارای ظاهری تاج مانند بر روی سطح خود) که بعد ها به شکل رسمی به عنوان جنس جدیدی از ویروس ها پذیرفته شد.

این مطالعه که از تکنیک های سرولوژیک استفاده کرده بود اطلاعات قابل توجهی را در رابطه با کرونا ویروس انسانی نشان داد. مشخص شد که در نواحی با آب و هوای معتدل عفونت ریوی حاصل از کرونا ویروس انسانی بیشتر در زمستان و بهار اتفاق می‌افتد تا پاییز و تابستان.دیتا ها نشان داد که عفونت کرونا ویروسی ،۳۵ در صد از عفونت های ریوی در پاندمیک ها را تشکیل می‌دهد. به طور کلی نسبت سرماخوردگی هایی که با کرونا ویروس ایجاد میشود ۱۵ درصد است.

سه دهه بعد از این کشفیات، شاخه های انسانی OC43 و 229E به طور ویژه مورد مطالعه قرار گرفتند برای این که کار کردن با آن ها راحت تر بود. OC43 در مغز نوزاد موش رشد کرد و متعاقبا در بافت آزمایشگاهی و مشخص شد که بسیار به ویروس هپاتیت موشی نزدیک است. شاخه 229E در بافت آزمایشگاهی رشد داده شد که به طور مستقیم از نمونه های کلینیکی آمده بود. هر دو ویروس دوره تناوبی با اپیدمی عظیم را نشان دادند که هر دو تا سه سال تکرار می شود.

شاخه 229E احتمال اپیدمی شدن در ایالات متحده را نشان داد در حالیکه شاخه OC43 بیشتر مستعد ایجاد شیوع در مناطق محلی و کوچکتر بود.مثل خیلی از ویروس های ریوی دوباره دچار عفونت شدن رایج بود. عفونت در هر سنی میتوانست اتفاق بیفتد ولی بیشتر در کودکان رایج بود.

با وجود تمرکز گسترده ای که روی گونه های 229E و OC43 قرار داده شده بود، واضح بود که گونه های دیگر کروناویروس نیز وجود دارد. همانطور که توسط Brad Brune نشان داده شد، گونه ی OC43 کرونا ویروس از نظر سرولوژیکی با OC43 یا 229E یکسان نبود. با ترکیب تفاوت های مختلف گونه های خانواده کروناویروس، Mcntosh و همکاران یافتند که ۳ تا از ۶ سویه ای که قبلا شناسایی شده اند فقط از راه دور به سویه ی 229E یا OC43 مربوط بودند.

با مطالعات اپیدمیولوژیک و تزریق داوطلبانه کشف شد که کرونا ویروس تنفسی با انواع بیماری های تنفسی مرتبط است. با این حال سطح بیماری زایی آن ها کم در نظر گرفته شد. بیماری غالب در ارتباط با عفونت ها،عمدتا یک عفونت فوقانی با موارد گاه به گاه پنومونی در نوزادان و جوانان بود. همچنین مشخص شد که این ویروس ها میتوانند باعث تشدید آسم در کودکان و همچنین برونشیت مزمن در بزرگسالان و سالمندان شوند.

در حالیکه مطالعات برای یافتن میزان بیماریزایی و اپیدمیولوژی کرونا ویروس انسانی در حال انجام بود، تعداد و اهمیت کرونا ویروس حیوانی به طور مستمر افزایش میافت. این کرونا ویروس ها باعث آلوده شدن گونه های مختلفی از حیوانات از جمله موش ها، جوجه، گوساله، سگ، بوقلمون، گربه، خرگوش و خوک می شوند. کرونا ویروس های انسانی و حیوانی بر اساس آرایش آنتی ژنیک و ژنتیک به سه دسته گسترده تقسیم شدند.گروه یک شامل ویروس 229E و بقیه ویروس ها میشود ، گروه دو شامل ویروس OC43 و گروه سه از عفونت های برونشیت وابسته به پرندگان و بعضی از ویروس های وابسته به پرندگان تشکیل می شود.

تاثیر ورزش روی سلامت سیستم ایمنی بدن

سید مهدی میرفندرسکی

در این گردآوری سعی شده تا مفاهیم و اطلاعات علمی به روز در رابطه با تاثیرات انواع فعالیت های بدنی بر روی تقویت سیستم ایمنی، علی الخصوص افزایش ایمنی مقابل ویروس کووید- ۱۹ در قالب چندین پرسش و پاسخ گنجانده شود. در آخر نیز به تاثیرات بدنسازی بر سیستم ایمنی شرح داده شده است.

لازم به ذکر است با توجه به این که اطلاعات زیادی از کووید- ۱۹ در اختیار نیست، از تشابه آن با ویروس آنفولانزا استفاده شده است. هردو ویروس آنفلوانزا و کرونا باعث عفونت تنفسی می شوند که می توانند به خصوص برای افرادی که نقص در سیستم ایمنی دارند باعث مشکلات بسیار جدی (مرگ) شوند. هرچند که کووید- ۱۹ نباید دست کم گرفته شود اما ویروس آنفلوانزا مشکل بزرگ تری محسوب می شود ولی به دلیل اینکه این ویروس مدت زمان زیادی است که شناخته شده و رایج تر است، توجه کمتری به نسبت ویروس جدید کرونا، به آن می شود. کووید- ۱۹ ترسناک است چون جدید است و ما اطلاعات زیادی در رابطه با آن نداریم.

- آیا مردم می توانند در این دوران که با ویروس کرونا مواجه هستیم، ورزش کنند؟ اگر جواب مثبت است، چه مواردی باید رعایت شود؟

ورزش کردن در این برهه خطری در پی ندارد. افراد نباید فقط به دلیل اینکه یک ویروس جدید در محیط است، از اثرات سودمند ورزش روزانه غافل شوند. با این وجود، اقدامات پیشگیرانه برای کاهش خطر ابتلا لازم است. این اقدامات نه فقط در این زمان، بلکه باید همیشه مورد استفاده قرار گیرد.

- آیا این توصیه های ورزشی برای افراد کم تحرک هم قابل استفاده است؟

شروع به ورزش یا تمرین کردن برای افراد کم تحرک بی خطر است، هرچند توصیه های پزشکی درباره افراد مسن و افراد دارای بیماری های جانبی و مشکلات ارتوپدی باید در نظر گرفته شود.

اگر شما فرد کم تحرکی هستید بهتر است در ورزش زیاده روی نکنید. تحقیقات پیشنهاد می کنند که تمرین شدید یا طولانی برای فردی که آمادگی لازم جسمانی را ندارد، می تواند عملکرد سیستم ایمنی را کاهش دهد، بنابراین افراد کم تحرک این توصیه را در نظر داشته باشند.

- آیا افرادی که به آنفلوانزا یا سارس یا کووید- ۱۹ مبتلا شده اند می توانند ورزش کنند؟

افراد می توانند با علائم خفیف سیستم تنفسی (آبریزش بینی، تورم سینوس یا گلو درد خفیف) ورزش کنند. با این وجود توصیه می شود که اگر علائمی نظیر گلودرد شدید، بدن درد، تنگی نفس، خستگی عمومی، سرفه خشک یا تب وجود دارد از ورزش کردن پرهیز شود. به علاوه وقتی این علائم وجود دارد باید حتما به پزشک مراجعه کنید. به طور معمول دوره بازیابی عفونت های تنفسی به ۲ الی سه هفته زمان نیاز دارد که در این مدت سیستم ایمنی بدن سلول های تی سایتوتاکسیک برای پاکسازی ویروس از سلول های عفونی را تولید می کند. بعد از این دوره زمانی و هنگامی که علائم برطرف شدند، می توان مجددا تمرین منظم را با شدت کم آغاز کرد.

- اثرات مثبت فعالیت بدنی منظم چیست؟

نقش فعالیت بدنی ادامه دار و منظم در بهبود سیستم ایمنی و کاهش ریسک ابتلا به بیماری های مزمن از جمله قلبی عروقی (CVD)، دیابت و چاقی پذیرفته شده است.

مکانیسم اثر آن از چند طریق میباشد:

- کاهش فاکتور های پیش التهابی (به عنوان مثال سایتوکین ها TNFآلفا ، IL-۶ و CRP)

- افزایش فاکتور های ضد التهابی (به عنوان مثال IL-۱۰)
- کاهش کلی سطح کوریزول (که از مهمترین هورمون های استرس است و ایمنی را سرکوب میکند)
- ایجاد احساس سرخوشی و سرکوب افسردگی و...

سطح TNFآلفا در افراد چاق بیشتر است و خود نیز نسبت به انسولین مقاوت ایجاد میکند (مقاومت به انسولین یکی از عوامل چاقی است) که سیکل معیوبی را ایجاد میکند و بدین ترتیب افراد چاق بدون فعالیت بدنی روز به روز چاق تر می شود.

با انجام تمرینات هوازی و تمرینات مقاوتی (که LBM(توده ی عضلانی)را افزایش میدهد) میتوان این فاکتور پیش التهابی را کاهش داد.

طی فعالیت ورزشی، به علت ایجاد متابولیت هایی در بدن، هورمون های استرس (ازجمله مهمترین کورتیزول است) و پاسخ های کاتابولیک افزایش یافته که در نتیجه حالت خستگی ایجاد میشود؛ که با ریکاوری صحیح (تغذیه ی مناسب + خواب کافی و درست) این استرس و خستگی از بین رفته و با مرور زمان اثرات مثبت فعالیت بدنی نمایان می شود.

در صورت ریکاوری ناقص و ناکافی عضلات، ممکن است همین فعالیت بدنی منجر به التهاب و خستگی مرکزی شود، که علاوه بر عملکرد ورزشکار، عملکرد سیستم ایمنی را مختل می کند.

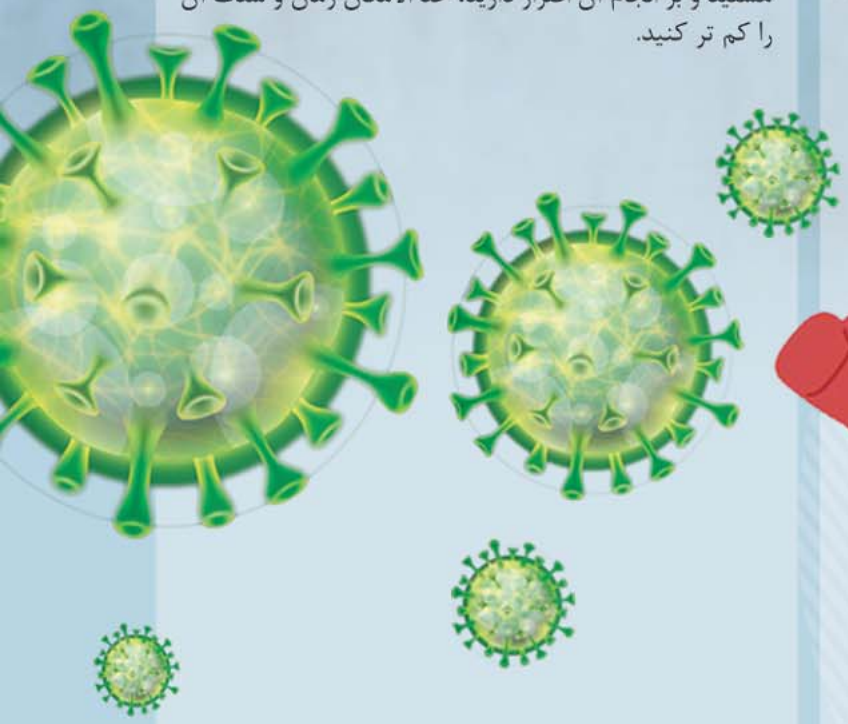
درست است که تمرین، باعث افزایش مقطعی و حاد کورتیزول بعد تمرین میشود (که البته میتوان آن را با یک تغذیه درست بعد تمرین کنترل کرد)، اما در بلند مدت، سطح کلی کورتیزول در حالت استراحت را کم میکند که برای ایمنی بدن مزیت حساب می شود.

- تمرینات با چه شدتی انجام شوند؟

به نظر می رسد انجام فعالیت ورزشی ملایم در سراسر دوران عمر باعث افزایش مقاومت در برابر عفونت های دستگاه تنفسی فوقانی و تقویت سیستم ایمنی می شود. ولی انجام مکرر وطولانی مدت فعالیت ورزشی سنگین باعث تضعیف سیستم ایمنی میشود.

به زبان ساده انجام خیلی کم و خیلی زیاد تمرینات ورزشی خوب نیست (به اصطلاح دانشمندان"J" شکل است).

پس توصیه میشود در این شرایط اگر به دنبال تمرینات مقاوتی و کار با وزنه (که جزء تمرینات شدید طبقه بندی میشود) هستید و بر انجام آن اصرار دارید، حد الامکان زمان و شدت آن را کم تر کنید.



طی مطالعه ای که روی دانشجویان فوتبالیست انجام شد، مشخص شد که ورزش های خیلی سنگین با کاهش ایمونوگلوبین A(sigA) (که در خنثی کردن عوامل بیماری زا از جمله ویروس و جلوگیری از عفونی های دستگاه تنفس فوقانی(URTI) حائز اهمیت است) ریسک ابتلا به ویروس های تنفسی را بالا میبرد.

– حداقل زمان لازم برای اثر بخشی فعالیت ورزشی در سلامتی چقدر است؟

با توجه به تحقیقات انجام شده، مداخلات طولانی مدت ورزش (بیش از ۸ هفته) در کاهش پاسخ های التهابی موثر است.

دکتر وودز در این باره میگوید : "من معتقدم که حتی یک جلسه تمرین نیز می تواند مفید باشد اما انجام تمرین منظم، مزیت بیشتری دارد. تغییرات مولکولی و سلولی در دقایق ابتدایی شروع تمرین یا فعالیت جسمانی، آغاز می شوند. به همین دلیل است که هم اکنون مطالعات زیادی به موضوعاتی مثل مدت زمان نشستن، فعالیت بدنی و فواصل استراحتی، با هدف ارتقا سلامت، می پردازند. عقیده قدیمی وجود دارد که ورزش باعث ایجاد واکنش جنگ یا گریز (به دلیل ترشح هورمون های استرس) می شود که سلول های ایمنی را به حرکت درمی آورد تا آماده مقابله با عفونت یا چالش های غیرعفونی محتمل که با فعالیت ورزشی به وجود می آیند، شوند. این عقیده با نگرش امروزی که ورزش باعث آسیب های ریز می شود، مطابقت دارد".

– بدنسازی و کرونا :

خبر بد این که با انجام ورزش های استقامتی طولانی یا ورزش های شدید و مقاومتی (بدنسازی) سیستم ایمنی سرکوب میشود.

اما دلیل :

۱. افزایش چند هورمون پلاسمایی (آدرنالین، رشد، پرولاکتین، کورتیزول) که پاسخ تکثیر لنفوسیت ها را کاهش میدهند.

۲. بالا بودن گلوکوکورتیکوئید ها به طور مزمن در نتیجه ی جلسات تمرینی پشت سر هم.

۳. افزایش TNFآلفا ، اینترلوکین ۶-۲-۱ و CRP که مانع کار لکوسیت ها می شوند.

۴. مهار چند ساعته ی ایمونوگلوبین ها.

۵. کاهش گلوتامین عضله که برای تقسیم سلولی لکوسیت ها، تولید آنتی بادی و تخریب باکتری ها ضروریه.

۶. ریز آسیب های عضلانی که اگر ریکاوری درست انجام نشود، کورتیزول را بالا نگه می دارد.

البته با مصرف پروتئین بالا و خواب کافی و عمیق و مصرف کافی ویتامین C و D و عنصر روی، میتوان این ریسک فاکتور ها را تا حدی کاهش داد.

– چندین توصیه به بدنسازان جهت حفظ عضلات در دوران قرنطینه:

–بالانس کالری: میزان کالری دریافتی باید متناسب با کالری مصرف شده طی روز باشد تا از تحلیل بافت ماهیچه ای (طی کمبود کالری دریافتی) و افزایش بافت چربی (طی ازدیاد کالری دریافتی) جلوگیری شود.

–رژیم غذایی سرشار از پروتئین: محدوده ی پروتئین مصرفی بدنسازان ۱.۶ تا ۲.۲ گرم به اضای هر کیلوگرم وزن است (وحتی تا ۲.۵ هم توصیه شده) که هرچه این مقدار مصرفی بیشتر باشد، حفظ عضلات بیشتر است.

–تمرین کردن : (البته تمرین سبک)

برای اثر گذاری مطلوب ورزش در تقویت سیستم ایمنی توصیه شده است که بدن را تحت فشار شدید قرار نگیرد و خیلی آهسته به شدت تمرین افزوده شود، تا این حد که به افراد کم تحرکی که بدنشان از فرم خارج شده است توصیه شده: فعلا به تمریناتی در حد پیاده روی اکتفا کنند.

بدنسازان و افراد فعال می توانند از اپلیکیشن های تمرین در منزل استفاده کنند.

(نظر نویسنده:

یکی از کاربردی ترین آنها "Home workout" است، که برای هر سه گروه افراد مبتدی، متوسط و پیشرفته، تمرینات خاص هر عضله را دارد و میتوان با انتخاب عضله ی هدف و شدت تمرین، عضلات را حفظ کرد.

این نکته را در نظر داشته باشید که در این روش تمرینی از شدت بالا استفاده نکنید. دیگر مزیت این اپلیکیشن محاسبه ی حدود کالری مصرفی طی هر دوره فعالیت است.)

کرونایی
حقایق و شایعات

سعید منشاری

با شیوع بیماری کرونا حقایق و شایعاتی وارد رسانه ها و فضای مجازی گردید. هرچند بعضی از آن ها واقعیت های تلخی را اطلاع رسانی کردند ، اما تعداد زیادی از آن ها با واقعیت همراهی نداشت و متاسفانه حاوی مطالب گمراه کننده بود. در این مطلب به مرور چندی از این شایعات می پردازیم.

۱ - استفاده از سشوار می‌تواند باعث کشتن ویروس کرونا شود؟

خیر - استفاده از سشوار برای از بین بردن ویروس هایی که ممکن است در حفره بینی باشند نه تنها موثر واقع نمی شود حتی ممکن است باعث سوختگی غشا حفره بینی شود و مشکلات دیگری را بوجود آورد.

۲ - مصرف الکل کمکی به پیشگیری از کرونا می‌کند؟

خیر- هیچ تاثیری در پیشگیری از ابتلای به این بیماری ندارد. مصرف بیش از حد الکل میتواند باعث بروز مشکلاتی چون کبد چرب ، سوتغذیه و ... شود. در این آشفته بازار کرونا، مصرف الکل برای جلوگیری از ابتلای به بیماری جان بسیاری را گرفته است.

۳ - خوردن سیر می‌تواند مانع از عفونت به ویروس کرونا شود؟

خیر - در این که سیر یک ماده غذایی مفید است و خاصیت ضد میکروبی دارد شکی نیست با این حال شواهدی مبنی بر تاثیر آن برای از بین بردن ویروس کرونا وجود ندارد.

۴ - ویروس کرونا در هوا معلق می ماند ؟

ویروس کرونا عمدتا از طریق قطرات ایجاد شده هنگام سرفه ، عطسه و صحبت کردن فرد آلوده منتقل می شود. این قطرات برای معلق ماندن در هوا سنگین هستند و به سرعت بر روی زمین و یا سطوح می نشینند.

اگر در فاصله حدود یک متری شخص مبتلا قرار دارید و یا با دست زدن به یک سطح آلوده بدون اینکه دستان خود را بشویید بینی، دهان و یا چشمان خود را لمس می کنید می توانید آلوده به این ویروس شوید.

۵ - آنتی‌بیوتیک ها می‌توانند در جلوگیری و درمان بیماری کرونا مؤثر باشند؟

خیر- آنتی‌بیوتیک نمی‌تواند در برابر ویروس مقاومتی ایجاد کند و تنها باکتری‌ها را از میان می‌برد. مصرف خودسرانه آنتی بیوتیک می تواند باعث مقاومت باکتری ها شود. همچنین می تواند باعث از بین رفتن باکتری های مفید بدن شود که خود جزو خطوط دفاعی بدن محسوب می شوند.

و در آخر میخواهم به این نکته اشاره کنم. مطالبی که با عنوان طب اسلامی در رسانه ها مشاهده می کنید حاصل تراوشات ذهن بیمار افراد سود جویی هستند که حتی در این شرایط بحرانی هم سود و منفعت خود را به سلامت افراد ترجیح دادند و با جان و مال مردم بازی کردند. افرادی که علم پزشکی نوین را با آتش زدن کتب مرجع علوم پزشکی مردود اعلام کردند و با استناد به احادیثی که مورد تایید مراجع تقلید هم نیست روغن بنفشه و دارویی موسوم به داروی امام کاظم(ع) را برای پیشگیری از ابتلای به بیماری کرونا تجویز کردند.

این افراد هم از سوی مراجع تقلید و هم از سوی جامعه علوم پزشکی محکوم شده اند و حق فعالیت در حوزه درمان را ندارند. اما متاسفانه به کار خود ادامه می دهند.

این دست از مطالب (روغن بنفشه و ...) آنقدر سخیف هستند که حتی در زمره شایعات هم قرار نمی گیرند و به همین دلیل به آن ها پرداخته نشد.

امیدوارم پس از مطالعه این مطلب در باور و یا رد مطالب با آگاهی بیشتری عمل کنید و برای اطلاع از مسائل در زمینه های مختلف به متخصصان همان رشته مراجعه کنید و سلامتی خود را بازیچه دست افراد سود جو نکنید.

مقابله با افسردگی در دوران قرنطینه!

مائده مستقیمی

بسیاری از شهروندان در کشورهای مختلف جهان این روزها به دلیل شیوع نوع جدید ویروس کرونا یا به طور کامل در قرنطینه به سر می برند و یا رفت و آمدهای خود را به شکل گسترده ای محدود کرده اند. هرچند این تدابیر برای حفظ سلامت شخصی و عمومی در راستای مقابله با بیماری «کووید ۱۹» اتخاذ شده است اما تاثیر آن بر سلامت روحی و روانی افراد در میان مدت و حتی کوتاه مدت کم نخواهد بود. تحقیقات نشان می دهد که قرنطینه و رعایت فاصله اجتماعی در زمان شیوع بیماری های همه گیر احتمال ابتلا به بیماری های روحی و روانی را افزایش می دهد. نتیجه پژوهشی که در هفته نامه پزشکی لنست (یکی از معتبرترین نشریات پزشکی) منتشر شده است حکایت از این دارد که افراد قرنطینه شده در معرض ابتلا به افسردگی، اضطراب، اختلال در خواب و اختلال استرسی پس از آسیب روانی (PTSD) هستند.

هراس از ابتلا به بیماری همه گیر، احساس استیصال، بی حوصلگی، نگرانی از پیامدهای اقتصادی شیوع بیماری همه گیر و نگرانی از قحطی از جمله عواملی هستند که احتمال آسیب های روانی در دوران قرنطینه یا رعایت فاصله اجتماعی را افزایش می دهند. کارشناسان هشدار می دهند که آسیب های روانی دوران شیوع بیماری همه گیر تنها افرادی را که سابقه ابتلا به بیماری های روحی و روانی دارند تهدید نمی کند. افرادی که سابقه ابتلا به بیماری های روحی و روانی را ندارند نیز به اندازه دیگران در معرض اختلالات روانی ناشی از قرنطینه، کاهش روابط اجتماعی و اخلال در روند عادی زندگی خود هستند.

روابط زوج ها هم بی شک تحت تاثیر شرایط به وجود آمده قرار خواهد گرفت. گزارش ها از چین حاکی است که با پایان محدودیت های اعمال شده برای مقابله با شیوع ویروس کرونا در برخی استان ها درخواست برای طلاق افزایش چشمگیری یافت. همزمان مقامات بسیاری از کشورهایی که قرنطینه در آنها به اجرا گذاشته شده است نگران افزایش خشونت های خانوادگی در این دوران هستند. این در حالی است که بسیاری از خانواده ها همزمان با چالش نگهداری از فرزندان و همچنین سرگرم کردن آنها در دوران قرنطینه هم روبرو هستند. مدارس در بسیاری از کشورها تعطیل شده است و تخمین زده می شود که ۵۰۰ میلیون دانش آموز در سراسر جهان خانه نشین شده اند. یکی دیگر از نگرانی ها در کشورهایی که قرنطینه سراسری را به اجرا گذاشته اند احتمال افزایش خشونت علیه کودکان در خانواده ها است.

از سوی دیگر یکی از خطرات قرنطینه و کاهش شدید روابط اجتماعی می تواند بازگشت اعتیاد در میان افرادی باشد که سابقه اعتیاد به مواد مخدر، الکل، سیگار و یا قمار را دارند. این در حالی است که بسیاری از روانشناسان و روانپزشکان این روزها جلسات روان درمانی و مشاوره با بیماران را به دلیل شیوع ویروس جدید کرونا و همچنین دوران تعطیلات نوروزی در ایران متوقف کرده اند.

دو عامل موثر در بازگشت اعتیاد در میان افرادی که ترک اعتیاد کرده اند بیکاری و کاهش روابط اجتماعی است. این روزها هر دو عامل وجود دارد زیرا بسیاری از افراد همزمان با شیوع ویروس جدید کرونا هم روابط اجتماعی‌شان کم شده است و هم وقت زیادی دارند.

چگونه به سلامت روانی خود در دوران قرنطینه و شیوع کرونا کمک کنیم؟

شما برای کمک به حفظ سلامت روان خود در دوران قرنطینه یا کاهش شدید روابط اجتماعی می توانند از برخی راهکارها که روانشناسان توصیه کرده اند استفاده کنید:

داشتن برنامه روزمره

یکی از عوامل ایجاد اضطراب، اخلال در روند عادی زندگی است. در مقابل اگر شما بتوانید برای دوران قرنطینه یا کاهش روابط اجتماعی خود برنامه روزمره داشته باشید می توانید تا حدود زیادی بر اضطراب این دوران غلبه کنید. برنامه ریزی برای یک رشته کارها و سپس انجام آنها می تواند حس بهره وری و عادی بودن اوضاع را ایجاد کند. امری که به کاهش اضطراب کمک خواهد کرد.

تقسیم اوقات روز

یکنواختی زندگی در دوران قرنطینه و یا کاهش روابط اجتماعی می تواند به سلامت روحی و روانی آسیب بزند. در مقابل اگر شما بتوانید اوقات خود را به براساس برنامه ای که برای انجام کارهای مختلف ریخته اند به چند قسمت تقسیم کنید حس بهتری خواهید داشت. تغییر محیط برای انجام کارهای مختلف نیز می تواند مفید باشد.

مراقبت از سلامت جسمی

حفظ برنامه غذایی سالم، خواب کافی و ورزش یا حرکات نرمشی روزانه می تواند تاثیر زیادی بر روی حفظ سلامت روحی و روانی در دوران قرنطینه و کاهش روابط اجتماعی بگذارد. مدیتیشن نیز می تواند به حفظ تعادل روحی شما کمک کند.

کمک به دیگران

یاری رسانی به دیگران برای بسیاری می تواند حس خوبی ایجاد می کند. شما با این کار در نهایت نه تنها به کسانی که در این دوران به کمک نیاز دارند یاری می رسانید بلکه به سلامت روحی و روانی خود نیز کمک می کنید.

استفاده از فناوری های نوین و تماس مجازی با دوستان و خانواده

کارشناسان توصیه می کنند افراد بیشترین بهره را در دوران قرنطینه و کاهش روابط اجتماعی از فناوری نوین و تماس های مجازی ببرند. حفظ تماس با همکاران، دوستان و اعضای خانواده با ویدئو کنفرانس، ارسال پیامک در شبکه های اجتماعی به بهبود روحیه شما کمک می کند.

محدود سازی استفاده از رسانه ها

پیگیری لحظه به لحظه اخبار در دوران شیوع کرونا می تواند منجر به افزایش اضطراب شود. کارشناسان به همین دلیل توصیه می کنند افراد در دوران قرنطینه و شیوع ویروس کرونا تنها به منابع رسمی و قابل اعتماد تکیه کنند. علاوه بر این عدم پیگیری دائمی و لحظه به لحظه اخبار در دورانی که اکثر خبرها «نگران کننده» هستند می تواند به حفظ سلامت روان شما کمک کند.

مقابله با یکنواختی زندگی

یکی از راه های مقابله با آسیب های روانی دوران قرنطینه و کاهش روابط اجتماعی می تواند پناه بردن به سرگرمی های مختلف از جمله تماشای فیلم و سریال، کتاب خواندن و موسیقی گوش دادن باشد. متخصصان اعصاب و روان بر لزوم فعالیت فکری افراد برای مقابله با آسیب های روانی دوران قرنطینه و شیوع ویروس جدید کرونا تاکید می کنند.

تمرکز بر زمان حال

یکی از راه های مقابله با اضطراب دوران قرنطینه و کاهش روابط اجتماعی می تواند پرهیز از تفکر در مورد آینده باشد. کارشناسان توصیه می کنند که افراد در این دوران بر زمان حال و زندگی روز به روز تمرکز کنند. تفکر در مورد آینده و پیامدهای اتفاقات روی داده می تواند اضطراب و نگرانی شما را افزایش دهد. در نهایت همه باید به یاد داشته باشید که این وضعیت برای بسیاری از ساکنان کره زمین پیش آمده است و دائمی نخواهد بود.

اگر شرایط حادی را تجربه می‌کنید و با انجام روش‌های خودمراقبتی نتوانستید روحیه خود را بازیابید، به صورت تلفنی یا آنلاین با مشاور، روانشناس و روانپزشک تماس گرفته و مشکل خود را با آن‌ها در میان بگذارید.

Fruit time

میوه های موثر در تقویت سیستم ایمنی

فاطمه کریمی و بیتا افرا

تقویت سیستم ایمنی بدن برای مبارزه با بیماری‌ها بسیار مهم و حیاتی است. اگر سیستم ایمنی بدن ضعیف باشد، وقتی میکروبی موفق می‌شود به بدن نفوذ کند، نمی‌تواند با آن مقابله کند و در نهایت شما بیمار می‌شوید. سیستم ایمنی بدن به منظور عملکرد صحیح به چند دسته از مواد مغذی که شامل پروتئین، ویتامین A، ویتامین C و ویتامین E به همراه مواد معدنی مانند روی (زینک) و آهن هستند، نیاز دارد.شما می‌توانید آنها را از طریق رژیم غذایی روزانه دریافت کنید.

پرتقال

مطالعات نشان می‌دهند که فراوانی پلی‌فنول‌ها در پرتقال از عفونت‌های ویروسی جلوگیری می‌کند. همچنین ویتامین C موجود در پرتقال باعث تولید گلبول‌های سفید خون می‌شود که سیستم ایمنی بدن شما را بهبود می‌بخشند.این خاصیت برای مقابله با عفونت ها بسیار مهم است.

لیمو ترش

لیموترش موجب افزایش مقاومت بدن می شود، از عفونت ها جلوگیری می کند، برای قرقره کردن گلو مناسب است و آنتی اکسیدان قوی دارد.لیمو دارای املاح و ترکیبات زیادی مانند اسیدسیتریک، کلسیم، منیزیم، ویتامینC، فلاوونوئید، پکتین و لیمونین است که ایمنی بدن را تقویت می‌کند و با عفونت‌ها مقابله می‌کند.اگرچه تب و لرز می‌تواند علل متفاوتی داشته باشد اما لیمو اغلب یک درمان مفید است. (هر ۲ساعت یک لیوان آب جوش با کمی عسل و آب یک لیموی ترش و تازه بخورید .)

لیمو شیرین

مقدار زیادی اسیدسیتریک و ویتامین Cدارد همچنین سرشار از فسفر ،منیزیم، پتاسیم، سدیم، و کلسیم می باشد. مصرف لیمو شیرین در زمان سرماخوردگی و گلودرد بسیارمفید است ودرآنفولانزا وافرادی که دچار تب ناشی از بیماری شده اند نیز توصیه می شود ،چرا که این میوه خاصیت سم زدایی داخل بدن را از خود نشان داده است.

کیوی

میوه کیوی به طور طبیعی میزان زیادی ترکیبات مفید شامل فولات، پتاسیم، ویتامین K و ویتامین C دارد. ویتامین C موجود در کیوی سلول‌های سفید را تقویت می‌کند تا با هرگونه عفونت مبارزه کنند، درحالی که دیگر ترکیبات مفید کیوی، در حفظ عملکرد صحیح سایر بخش‌های بدن موثرند.

هندوانه

هندوانه از دیگر از میوه های تقویت کننده سیستم ایمنی بدن است که گفته شده دو فنجان از آن ، ۳۰ درصد نیاز روزانه بدن به ویتامین A و ۲۵ درصد نیاز روزانه بدن به ویتامین C را برطرف می کند. این میوه خوشمزه حاوی ویتامین های گروه B و گلوتاتیون می باشد که بدن برای عملکرد ایمنی مناسب به آن ها نیاز دارد.

انـــار

مصرف انار علاوه بر مقابله با ویروس ها و باکتری های مضر به رشد بهتر باکتری های مفید روده ای مانند بیفیدوباکتریا و لاکتو باسیلوس که سیستم ایمنی بدن را تقویت می کنند، کمک می کند. همچنین ترکیبات مغذی انار با رشد باکتری های موجود در دهان که باعث بروز بیماری پریودنتال، ایجاد پلاک و التهاب لثه می شوند مقابله کرده و در برابر آنفلوآنزا، تبخال و سایر ویروس ها نیز مفید هستند.

گوجه سبز

مقادیر بالای ویتامین C موجود در گوجه سبز باعث تقویت سیستم ایمنی بدن شده و به پیشگیری و درمان سرماخوردگی کمک می کند..خاصیت آنتی اکسیدانی گوجه سبز، بدن را در مقابل عوامل عفونی مقاوم کرده و با التهاب و رادیکال های آزاد مخرب مقابله می کند، از این رو موجب تقویت سیستم ایمنی بدن می گردد. گفته می شود که گوجه سبز برای بهبود بیماری های ریه مانند آسم هم مفید می باشد.

سیب

مقدار بالای ویتامین C ، انتی اکسیدان و مواد معدنی موجود در سیب های مخملی، سیستم ایمنی و سلامت بدن را تقویت می کنند. فیتوکمیکال ها و پلی فنول ها، مواد شیمیایی ای هستند که به سیب خواص درمانی می دهند و می توانند به بهبود آسم، مشکلات تنفسی و بهبود عملکرد کلی ریه ها کمک کنند .سیب های مخملی یک درمان خانگی برای سرفه، گرفتگی سینه، و آسم های اولیه و خفیف است.

موز

پر از مواد معدنی و مواد مغذی مختلف است. در میان آن ها آهن، روی، ویتامین A ویتامین B، ویتامین C، سلنیوم و پروتئین قرار دارند. تمام این مواد سیستم ایمنی را تقویت می کنند و سلامت کلی را بهبود می دهند.

انبه

این میوه سرشار از ویتامین‌هایی مانند A و C است و به میزان قابل‌توجهی ویتامین E دارد.

گریپ‌فروت

گریپ‌فروت قرمز مقدار زیادی بیوفلاونوئید دارد که سبب بروز واکنش‌های مثبت در سیستم ایمنی بدن و تقویت آن می‌شوند.

انواع توت ها

بسیاری از انواع توت ها مانند بلوبری ، توت فرنگی ، تمشک و شاه توت ،غنی از ویتامین ها، مواد معدنی ، آنتی اکسیدان و سایر مواد مغذی هستند. در ۱۰۰ گرم توت خام ، ۴۴ درصد از مقدار ویتامینC مورد نیاز روزانه موجوداست .

آناناس

این ماده مغذی سیستم ایمنی بدن انسان را تقویت می کند. و ویتامین Cسرشار آن به عنوان یک آنتی اکسیدان عمل می کند و در رشد و ترمیم بافت های بدن نیز نقش دارد.

گواوا

گواوا یک میوه گرمسیری خوشمزه است که با ویتامینC و آنتی اکسیدان ها همراه است.

ویتامین سی چه تاثیری بر روی کرونا دارد؟

سیده زهرا عابدی و ساجده افشار

آیا ویتامین c بر کرونا موثر است؟

شما ممکن است این روزها متوجه ادعاهایی در رسانه های اجتماعی شده باشید که ویتامین C می تواند به COVID ۱۹ کمک کند. در حالی که پزشکان و محققان در حال بررسی اثرات ویتامین C داخل وریدی با دوز بالا بر کرونا ویروس جدید هستند. کرونا ویروس جدید، هیچ مکمل، از جمله ویتامین C، نمی تواند COVID ۱۹ را پیشگیری یا درمان کند.

با استناد بر مقالات بررسی شده است که ویتامین C چیست ، چگونه بر ایمنی بدن تأثیر می گذارد ، چگونه COVID-۱۹ در بیمارستان درمان می شود و اینکه آیا مصرف مکمل خوراکی مفید است؟

ویتامین c چیست؟

ویتامین C یک ماده مغذی اساسی است که نقش های زیادی در بدن شما دارد. این یک آنتی اکسیدان قوی است، به این معنی که می تواند ترکیبات ناپایدار موجود در بدن شما به نام رادیکال های آزاد را خنثی کرده و یا از آسیب های سلولی ناشی از ناشی از این ترکیبات جلوگیری میکند. همچنین در تعدادی از فرآیندهای بیوشیمیایی نقش دارد ، که بسیاری از آنها مربوط به سلامت سیستم ایمنی بدن است (۱).

مقدار روزانه ویتامین C در روز ۹۰ میلی گرم است ، اما زنان شیرده به ۳۰ میلی گرم اضافی نیاز دارند و افرادی که سیگار می کشند به ۳۵ میلی گرم اضافی در روز نیاز دارند (۲).

تأمین نیازهای ویتامین C از طریق رژیم غذایی بسیار آسان است تا زمانی که انواع میوه و سبزیجات می خورید فراهم می شود.

چگونه بر ایمنی تأثیر می گذارد؟

ویتامین C از چندین طریق بر سلامت ایمنی شما تأثیر می گذارد. فعالیت آنتی اکسیدانی آن می تواند التهاب را کاهش دهد ، که می تواند به بهبود عملکرد سیستم ایمنی بدن کمک کند. (۳)

ویتامین C همچنین با تقویت تولید کلاژن ، پوست شما را سالم نگه می دارد ، و به پوست کمک می کند تا به عنوان یک مانع عملکردی برای جلوگیری از ورود ترکیبات مضر به بدن شما باشد. ویتامین C در پوست نیز می تواند باعث بهبودی زخم ها شود .

این ویتامین همچنین فعالیت فاگوسیت ها را تقویت می کند که باکتری های مضر و سایر ذرات را می بلعد.علاوه بر این، باعث رشد و گسترش لنفوسیت ها می شود ،که آنتی بادی های در گردش خون شما را افزایش می دهد .(۱)

در مطالعاتی که در مورد اثربخشی آن در برابر ویروس هایی که باعث سرماخوردگی معمول می شوند ، به نظر نمی رسد که ویتامین C احتمال مبتلا شدن به سرماخوردگی را کمتر کند ،اما ممکن است به شما کمک کند سریعتر با سرماخوردگی مقابله کنید و شدت علائم کمترشود. (۴)

همچنین برخی از شواهد از تحقیقات بر روی حیوانات و مطالعات موردی در انسان وجود دارد که نشان می دهد دوز زیاد ویتامین C می تواند التهاب ریه را در بیماریهای شدید تنفسی ناشی از آنفولانزای خوکی H1N1 یا ویروس های دیگر کاهش دهد. (۵،۶،۷)

با این حال ، این دوزها بسیار بالاتر از نیاز روزانه بودند و تحقیقات کافی برای حمایت از استفاده از ویتامین C با دوز بالا برای التهاب ریه در حال حاضر انجام نشده است. شما نباید مقادیر زیادی از مکمل های ویتامین C - حتی خوراکی - مصرف کنید ، زیرا می توانند عوارض جانبی مانند اسهال را ایجاد کنند (۲).

ویتامین C و COVID-۱۹

در مقاله ای که در مجله بیماری های عفونی چین منتشر شده است ، انجمن پزشکی شانگهای استفاده از ویتامین C با دوز بالا را به عنوان درمانی برای بیماران بستری با COVID-۱۹ تأیید کرد (۸).

دوزهایی که بیشتر از مقدار نیاز روزانه هستند بیشتر توصیه می شود تا از طریق IV به منظور بهبود عملکرد ریه داده شود، که ممکن است به بیمار در تهویه مکانیکی یا ساپورت زندگی کمک کند.(۹،۱۰)

علاوه بر این، یک بررسی در سال ۲۰۱۹ نشان داد که هر دو درمان با ویتامین C با دوز بالا یا IV، ممکن است به افراد بستری در بخش مراقبت های ویژه (ICU)کمک کند.(۱۱)

محققان چینی همچنین یک آزمایش کارآزمایی بالینی را برای بررسی بیشتر تأثیر IV ویتامین Cدر بیماران بستری مبتلا به COVID ۱۹ ثبت کرده اند(۱۲)

با این حال، توجه به این نکته مهم است که ویتامین C هنوز بخش استانداردی از برنامه درمانی COVID ۱۹ نیست زیرا هنوز شواهد کافی وجود ندارد(۸،۱۳)

آیا نیاز به مکمل دارید؟

در حال حاضر ، هیچ مدرکی از استفاده از مکمل های ویتامین C خوراکی برای جلوگیری از COVID-۱۹ پشتیبانی نمی کند. علاوه بر این ، ویتامین C یک ویتامین محلول در آب است. در آب حل می شود ، به این معنی که مقادیر اضافی در بدن شما ذخیره نمی شوند بلکه در عوض از طریق ادرار شما از بین می روند. مصرف بیشتر ویتامین C به این معنی نیست که بدن شما جذب بیشتری می کند (۱۴)

مکمل های ویتامین C با دوز بالا حتی ممکن است باعث اسهال شود ، زیرا آنها می توانند به بدن شما سیگنال دهند تا آب را از سلولها و به دستگاه گوارش شما بکشاند (۲).

به علاوه مکمل ها فقط به بیماران بستری در وضعیت وخیم داده شد.

بهترین روش این است که رژیمی پر از انواع میوه و سبزیجات داشته باشید ، که به طور طبیعی تمام ویتامین C مورد نیاز یک فرد سالم به همراه بسیاری از مواد مغذی و آنتی اکسیدان های دیگر را فراهم می کند .

نتیجه:

ویتامین سی یک ماده مغذی مهم است که سیستم ایمنی بدن را تقویت میکند.

طبق گزارشی که توسط انجمن پزشکی شانگهای منتشر شده است ، ویتامین C با دوز بالا ممکن است عملکرد ریه را در بیماران بستری با COVID-۱۹ بهبود بخشد. با این حال ، هیچ مدرکی مبنی بر اینکه مکمل های ویتامین C خوراکی به درمان یا جلوگیری از COVID-۱۹ کمک می کند ، وجود ندارد.

برای دریافت مقدار زیادی ویتامین C تقویت کننده سیستم ایمنی در رژیم غذایی خود ، مطمئن شوید که انواع میوه و سبزیجات مصرف می کنید. اگرچه در حال حاضر درمانی برای COVID-۱۹ وجود ندارد ، اقدامات پیشگیرانه مانند دوری اجتماعی و بهداشت مناسب می تواند شما را از ابتلا به این بیماری محافظت کند.

1. Carr AC, Maggini S. Vitamin C and Immune Function. Nutrients. 2017;9(11). Epub 2017/11/04.
2. Policy A, Prize NC, Funding G, Webzine NS, Council A. COVID-19 is an emerging, rapidly evolving situation.
3. Rogovskii VS. The Linkage Between Inflammation and Immune Tolerance: Interfering with Inflammation in Cancer. Current cancer drug targets. 2017;17(4):325-32. Epub 2017/01/10.
4. Hemila H, Chalker E. Vitamin C for preventing and treating the common cold. The Cochrane database of systematic reviews. 2013(1):CD000980. Epub 2013/02/27.
5. Kim H, Jang M, Kim Y, Choi J, Jeon J, Kim J, et al. Red ginseng and vitamin C increase immune cell activity and decrease lung inflammation induced by influenza A virus/H1N1 infection. The Journal of pharmacy and pharmacology. 2016;68(3):406-20. Epub 2016/02/24.
6. Cai Y, Li YF, Tang LP, Tsoi B, Chen M, Chen H, et al. A new mechanism of vitamin C effects on A/FM/1/47(H1N1) virus-induced pneumonia in restraint-stressed mice. BioMed research international. 2015;2015:675149. Epub 2015/02/25.
7. Fowler Iii AA, Kim C, Lepler L, Malhotra R, Debesa O, Natarajan R, et al. Intravenous vitamin C as adjunctive therapy for enterovirus/rhinovirus induced acute respiratory distress syndrome. World journal of critical care medicine. 2017;6(1):85-90. Epub 2017/02/23.
8. Aronow WS, Fleg JL, Pepine CJ, Artinian NT, Bakris G, Brown AS, et al. ACCF/AHA 2011 expert consensus document on hypertension in the elderly: a report of the American College of Cardiology Foundation Task Force on Clinical Expert Consensus Documents. Circulation. 2011;123(21):2434-506.
9. Hammond BG, Garcia-Filion P, Kang P, Rao MY, Willis BC, Dalton HJ. Identifying an Oxygenation Index Threshold for Increased Mortality in Acute Respiratory Failure. Respiratory care. 2017;62(10):1249-54. Epub 2017/06/22.
10. Tamblyn S, Salvadori M, St-Louis P, Yeung T, Haroon B, Fox-Robichaud A, et al. Clinical Management of Patients with Moderate to Severe COVID-19-Interim Guidance. 2020.
11. Vilímková R. Varianty výstavby hrubé stavby projektu Administrativního centra-" City West". 2017.
12. Lahore H, McDonnell SL, Baggerly CA, Aliano JL. Vitamin D supplementation could prevent and treat influenza, coronavirus, and pneumonia infections.
13. Arabi YM, Fowler R, Hayden FG. Critical care management of adults with community-acquired severe respiratory viral infection. Intensive care medicine. 2020;46(2):315-28.
14. Shibata K, Hirose J, Fukuwatari T. Relationship between urinary concentrations of nine water-soluble vitamins and their vitamin intakes in Japanese adult males. Nutrition and metabolic insights. 2014;7:NMI. S17245.

رژیم غذایی صحیح در دوران قرنطینه

ثمین صدری

سازمان بهداشت جهانی(who) اخیرا دستور العملی جدید برای رعایت تغذیه سالم در دوران قرنطینگی منتشر نموده است.
این دستور العمل شامل اطلاعاتی برای داشتن تغذیه ی سالم جهت تقویت سیستم ایمنی است.
همچنین نکاتی برای داشتن رژیم غذایی مناسب در این روز هایی که توصیه های فراوان به ماندن در خانه میشود و افراد شانس کمتری برای مصرف غذاهای تازه دارند را دربرمیگرد.
در ادامه لیستی از بهترین مواد غذایی را که میتوانید در این دوران بخرید به شما معرفی میکنیم:

۱.میوه و سبزیجات بخرید: سازمان بهداشت جهانی مصرف حداقل ۴۰۰ گرم میوه و سبزیجات را توصیه میکند. مرکباتی مثل پرتقال، نارنگی و گریپ فروت که حاوی ویتامین c زیادی هستند گزینه های مناسبی میباشند.
سبزیجات ریشه ای مثل هویج، شلغم، چغندر و همچنین دیگر سبزیجاتی مثل کلم بروکلی و گل کلم را تقریبا میتوان گفت قابل فاسد شدن نیستند و به راحتی میتوانید مدت طولانی تری آنها را نگه داری کنید.
سیر، پیاز، زنجبیل هم طعم دهنده های عالی هستند و در وعده های غذایی میتوان از انها استفاده کرد.

۲.از حبوبات و یا کنسرو حبوبات استفاده کنید

انواع لوبیا،نخود،عدس و سایر حبوبات منابع بسیار عالی از پروتئین های گیاهی، فیبر، ویتامین و مینرال ها هستند و از آنها میتوان در غذاهای مختلف استفاده کرد

۳.انواع غلات را تهیه کنید

موادی مثل ماکارونی، سبوس برنج، جو دوسر و سایر غلات سبوس دار برای استفاده در دوران قرنطینه عالی هستند زیرا ماندگاری طولانی و آماده سازی سریع دارند.
میتوانید نان را به تکه های کوچک برش بزنید و برای استفاده های

بعدی منجمد کنید. اگر این کار درست انجام شود خواهید دید که نان تازگی قابل توجهی حتی پس از روز ها انجماد دارد.
ریشه های نشاسته ای مثل سیب زمینی،مواد غذایی ماندگار و منابع خوبی از کربوهیدرات هستند
این مواد را قبل از مصرف کاملا پخته و بخار پز کنید.همچنین به منظور دریافت فیبر بیشتر بهتر است پس از شست و شو و پخت کامل مناسب آنها را با پوست مصرف کنید.

۴. آجیل ها، میوه خشک و انواع دانه ها را تهیه کنید.

از این مواد غذایی به خصوص اگر بدون نمک و شکر باشند، میتوانید به عنوان یک میان وعده سالم و مناسب استفاده کنید.
برای ضد عفونی کردن آنها، با حرارت دادن به مدت چند دقیقه از آلوده نبودن این مواد غذایی اطمینان حاصل نمایید

۵.تخم مرغ

تخم مرغ منبع بسیار خوبی از پروتئین و مواد مغذی متنوع است. فقط توجه داشته باشید که بهتر است تخم مرغ را بجوشانید و به صورت آبپز و و کاملا سفت مصرف کنید و از نیم پز کردن و عسلی کردن پرهیز کنید.

۶.سبزیجات کنسرو شده تهیه کنید

اگرچه سبزیجات تازه و حتی منجمد به طور معمول گزینه های مناسب تری نسبت به سبزیجات کنسرو شده هستند اما کنسرو هایی مثل کنسرو ذرت، نخودفرنگی و قارچ برای استفاده در این ایام بهترند چرا که ماندگاری بیشتری دارند و باعث میشوند شما به مقدار کافی سبزیجات مصرف کنید.به یادداشته باشید که بهتر است از کنسرو های بدون نمک و یا کم نمک استفاده کنید

۷.محصولات لبنی کم چرب و شیر های مدت دار فرادما بخرید

محصولات لبنی منبع غنی و ارزان از پروتئین و سایر مواد مغذی هستند و بهتر است از لبنیات کم چرب استفاده کنید تا میزان اسید های چرب اشباع شده که
برای سلامتی مضر هستند در رژیم شما کاهش یابد.

۸.کنسرو ماهی تن بخرید

کنسرو ماهی منبع خوبی از پروتئین و چربی های مفید مثل امگا ۳ است در هنگام مصرف آن به نکته زیر توجه کنید:
حداقل ۲۰ دقیقه در آبجوش ۱۰۰ درجه قرار دهید تا احتمال مسمومیت با آن به حداقل برسد و همچنین اگر کنسرو ماهی متورم یا ضربه خورده است نباید از آن استفاده کرد.
البته واضح است که در شرای ط عادی استفاده از ماهی های تازه مثل قزل آلا و کپور و .. به جای ماهی کنسرو شده توصیه میشود.

به طور کلی در این دوران از مصرف غذاهای پرچرب،پرنمک و به ویژه شیرین خودداری کنید چرا که مصرف غذاهای شیرین مثل انواع شکلات،تافی و شیرینی باعث تولید هورمون انسولین در بدن میشود و افت و خیز قند عامل مهمی در اختلال عملکرد سلول های ایمنی است.
علاوه بر این شیرینیجات،سبب از بین رفتن باکتری های مفید دستگاه گوارش میشوند و بستر را برای رشد باکتری ها و ویروس ها اماده میسازند.
برای رشد و تقویت باکتری هایی که به طور نرمال در درستگاه گوارش زندگی میکنند و در ایمنی نقش دارند میتوانید از ماست های پروبیوتیک در رژیم غذایی خود استفاده کنید.
در پایان دقت کنید که نکات ذکر شده در این شرایط خاص که هم اکنون گریبان گیر کل کشور های جهان میباشد کاربرد دارد و در شرایط دیگر و یا شرایط عادی صحیح نیست.

منبع:سازمان بهداشت جهانی ترجمه توسط دفتر بهبود تغذیه جامعه

طنزیه

مائده نجومی

کرونا وارد ایران شد و استان های ایران یکصدا با هم خوندند:
- بغلی بگیر، چیو بگیرم! کرونا رو...چیکارش کنم؟! بده بغلی!
و با لباس پرید روی تخت و پاهاشو دراز کرد و گفت:
- آخیششش....هیچ جا خونه ی آدم نمی شه!
و بدین ترتیب کرونا به شمال ایران هم رسید و برای اولین بار این تنها چیزی بود که ما شمالی ها باهاش ترشی درست نکردیم!
حالا هرچی از چین میومد ایران، بنجل و دری وری بود، این ویروسشون خطرناک ترین و خفن ترینه!
ولی خب کرونا اسم یک مدل تویوتا بود، انصافا حیفه که اسم یه ویروسو گذاشتن...حداقل میگذاشتین تیبا پراید!
در این میان دولت قرنطینه عمومی اعلام کرد اما یک سری به قرنطینه کله گنجشکی معتقد بودند. حالا قرنطینه کله گنجشکی به چه صورته؟! به این صورت که به طور مثال دیروز دو نفر با ماسک داشتند تو خیابون راه می رفتند، یهو متوجه شدند که آشنا در اومدند و ماسکاشونو در آوردن و روبوسی کردن و دوباره ماسک زدند!
توی فضای مجازی هم که ماشالله همه جا مرگ و میره، همه جا رو قرنطینه اعلام کردن و شهر ها تخلیه شده اما تو فضای حقیقی ملت دارن میرن شمال جوج بزنن با نوشابه!
البته خوبیش اینه که کرونا مثل "بعضیا" فرق نمیگذاره بین آدما! اما بلخره با اطلاع رسانی و تهدید و ضرب و شتم، ملت تصمیم گرفتن بشینن تو خونه هاشون و زندگی عادی رو ادامه بدن.

و ما قشر دانشجوی بی سواد و تو سری خور هم مجبور به شرکت در کلاس های مجازی شدیم و اگه بخوام خلاصه ای از کلاس ها تا اینجا ارائه بدم باید بگم که یا صدای استاد هست تصویرش نیست، یا تصویرش هست صداش نیست، یا هم تصویر هست هم صدا و استاد نیست، یا اینکه همشون هستن اما من نیستم!
متاسفانه شرایط مطابق میل پیش نرفت الان یه جوری همه ی مغازه ها بازن که کرونا رفته خونش مبادا به انسان مبتلا بشه!
اما خب توصیه ی بنده به شما توی این ایام چیه؟!
درصورت ابتلا به ویروس کرونا تا ده روز آویشن و نبات دم کرده بخورید، روز یازدهم آویشن رو بدون نبات بخورین، اونوقت کرونا میاد بیرون میگه پ نباتش کو؟! و شما در این لحظه با دمپایی محکم بزنین تو سرش که بمیره! (البته دمپاییش نیکتا نباشه!)
شما از همین الان خودتونو برای استوری های منو برگردونین به دوران قرنطینه آماده کنین اما من میگم:
قرنطینه خونگی اون دختریه که ازدواج می کنه و حق سرکار رفتن نداره، قرنطینه خونگی کودکان کارند که به جای اینکه مشغول بازی کردن باشند سر چار راه ها گل می فروشند، قرنطینه خونگی اون کارگر ساختمونیه صاحب کارش بیمه اش نکرده و الان قطع نخاع شده!
من، مائده نجومی، این دانشجوی خسته اما امیدوار، صدای منو از گومز می شنوید!

توجه بیشتر به ویتامین D در قرنطینه

آنیتا یوسفی

در این روزهای قرنطینه که همه در خانه مانده ایم تا ویروس کرونا را شکست دهیم، لازم است بیشتر به فکر سلامت خود و خانواده مان باشیم و با توجه به این که تا اتمام این شرایط، امکان قرار گرفتن در معرض نور خورشید به حد کافی وجود نخواهد داشت، یکی از مواردی که باید مورد توجه قرار گیرد، احتمال کمبود ویتامینD در بدن است، که می تواند عواقب ناخوشایندی در پی داشته باشد. به دلیل اهمیت این موضوع، تصمیم گرفتیم برخی منابع غذایی این ویتامین و نیز نکاتی مهم را در اینجا یادآور شویم.

نقش های ویتامینD در بدن و اهمیت آن:

- کمک به جذب کلسیم و فسفر
- حفظ سلامت استخوان ها
- جلوگیری از سرطانی شدن سلول ها
- تنظیم سیستم ایمنی
- حفظ عملکرد طبیعی قلب، کلیه و سیستم عصبی
- کاهش خطر ابتلا به فشار خون و بروز سکته های قلبی
- بهبود سیستم عضلانی

اگر ویتامینD در بدن کم شود ممکن است با چه مشکلاتی روبرو شویم؟

- اختلال در جذب کلسیم
- بیماری های استخوانی و ایجاد شکستگی
- ضعف کلی بدن

منابع غذایی ویتامینD :

- روغن کبد ماهی=> منبع بسیار خوبی از این ویتامین بوده و یک قاشق غذاخوری از آن، بیش از دو برابر نیاز روزانه شما را تامین می‌کند. البته در مقادیر بالا از آن، حتما با مشاور تغذیه خود مشورت نمایید.
- ماهی های چرب مانند سالمون، ساردین، شاه ماهی
- کنسرو ماهی تن
- جگر یا گوشت
- زرده تخم مرغ
- پنیر
- لبنیات و غلات غنی شده با ویتامینD هم می توانند کمک کننده باشند.

در شرایط حساس کنونی، از برخی می شنویم که برای تقویت سیستم ایمنی خود، از مکمل های ویتامینD استفاده کنید تا در برابر کرونا مقاوم شوید! در واقع تحقیقات نشان داده اند که به دلیل نقش آن در سیستم ایمنی، بهتر است در جهت مقابله با کرونا، سطح ویتامینD بدن را به حد نرمال برسانیم. اما لازم است بدانید مصرف خودسرانه ی انواع مکمل های ویتامینD، می تواند آثار بسیار نامطلوبی همچون؛ سردرد، تهوع، پرنوشی و پرادراری، یبوست، افزایش سطح کلسیم و فسفر خون، سنگ کلیه و تراکم بیش از حد استخوان‌ها، را ایجاد کند. بنابراین در این مورد نباید هیجانی و بدون اطلاع عمل کنیم و بهتر است به مصرف "ماهیانه یک عدد قرص پنجاه هزار واحدی از ویتامینD" ادامه داده و در مورد مصرف بیشتر آن، حتما با مشاور یا متخصص تغذیه خود مشورت نماییم.

"مراقب خودتان باشید"

COVID-19

از داروهای کرونا چه خبر؟

علی نوری .بیتا میثمی

اگرچه در حال حاضر هر روز داروهای تازه‌ای برای درمان کرونا مطرح و در مراکز درمانی کشورهای گوناگون استفاده می‌شوند، این درمان‌ها محدود، صرفا آزمایشی و مقدماتی بوده و مراحل تایید دارو را نگذرانده‌اند.

داروهایی که برای کنترل کرونا استفاده می شوند به ۳ دسته کلی تقسیم می شوند:

۱ - داروهایی که مستقیما ویروس کرونا را هدف گرفته و از ورود، تکثیر و پخش شدن آن در بافت‌های بدن جلوگیری می‌کنند. از داروهایی که آزمایشی برای درمان کرونا استفاده شده‌اند می‌توان به کلروکین، ریباویرین، اُسلتامیویر یا همان تامی‌فلو، لوپیناویر/ ریتوناویر (Lopinavir/Ritonavir)، و رمدسیویر (Remdesivir) اشاره کرد.

۲- درمان‌هایی که ممکن است سیستم ایمنی را برای سرکوب و پاکسازی ویروس کرونا تقویت کنند، مانند تجویز اینترفرون یا تزریق پلاسمای حاوی ایمونوگلوبولین (پادتن) ضد ویروس کرونا.

۳- روش‌های بازدارنده و تنظیم کننده بیش‌فعالی ایمنی و التهابی مانند استفاده از کورتیکواستروئیدها (کورتن) و داروهای فروکاهنده اختصاصی سیستم ایمنی از قبیل توسیلیزومپ (Tocilizumab) که مانع اثر اینترلوکین ۶ می‌شوند که یک مولکول مهم در التهاب است.

بر اساس مطالعات ابتدایی، این داروها برای کارآزمایی بالینی انتخاب شده‌اند: رمدسیویر (Remdesivir)، لوپیناویر/ریتوناویر، اینترفرون بتا و کلروکین/هیدروکسی کلروکین.

لوپیناویر/ریتوناویر

این داروها در ابتدای شیوع کرونا امتحان شدند اما تا به حال نتایج چندان امیدوارکننده نبوده است.

رمدسیویر

رمدسیویر داروی ویروس ایبولا بود و در آزمایش‌های ابتدایی فعالیت ضدکرونای خوبی در سلول‌های آزمایشگاهی نشان داد. این اولین دارویی بود که در آمریکا برای موارد شدید کرونا امتحان اما بعد به کارآزمایی‌های بالینی محدود شد

فاوی‌پیراویر

یکی از داروهایی که اخیرا در ایران هم خبرساز شده است. فاوی پیراویر (Favipiravir) پس از همه‌گیری کرونا، در چین آزمایشی استفاده شد اما نتایج به نظر مطلوب آنها در مراحل مقدماتی است و تکمیل کارآزمایی بالینی چند ماه طول می‌کشد.

APN۰۱ ای‌پی‌ان۰۱

داروی دیگری که بتازگی در سلول‌های آزمایشگاهی، تعداد ویروس را کاهش قابل ملاحظه‌ای داده به نام APN۰۱ شناخته می‌شود. در غشای بعضی سلول‌های انسان آنزیمی به نام مبدل آنژیوتانسین دو وجود دارد. ویروس کرونا از این آنزیم بعنوان گیرنده استفاده می‌کند تا خود را به درون سلول برساند. APN۰۱ شبیه‌سازی شده همین پروتئین است که ویروس را به خود جذب کرده و مانع چسبیدن آن به گیرندهٔ سلول و ورود به آن می‌شود. این دارو در فاز اول کارآزمایی بالینی است.

تجویز کورتن برای کرونا

درمان کورتیکوستروئیدی (کورتن) در بیماری‌های وخیم ویروسی از طرفی ممکن است باعث تضعیف سیستم ایمنی و قابلیت آن در مهار ویروس شود و از طرفی ممکن است با کاستن از شدت واکنش‌های التهابی در بهبود بیماران موثر باشد.
به دلیل نبود تحقیقات کافی، سازمان جهانی بهداشت در حال حاضر استفاده از کورتن‌ها را در درمان کرونا توصیه نمی‌کند، البته برخی متخصصان در مرحله خاصی از بیماری آنها را در ترکیب با داروهای دیگر تجویز می‌کنند. کارآزمایی‌های بالینی برای ارزیابی این نوع درمان در جریانند.

کلروکین

در تحقیق جدید دیدیه رائولت تاثیر تجویز کلروکین بر روی ۱۰۶۱ بیمار مبتلا به ویروس جدید کرونا سنجیده شده است. این بیماران به مدت «حداقل سه روز» داروهای هیدروکسی کلروکین و آزیترومایسین مصرف کردند. بنا به نتیجه تحقیق، بدن ۹۱.۷ درصد آنها پس از ۱۰ روز موفق به غلبه کامل بر ویروس شده بود. به این ترتیب تست کرونای این دسته از بیماران پس از ۱۰ روز منفی بود.

اقدامات جوامع مختلف برای مقـــابلـه با coronavirus

مریم کشیر.جلال خجسته نژاد

کرونا ویروس جدید توسط سازمان بهداشت جهانی (WHO) به عنوان بیماری همه گیر شناخته شده است. دبیرکل این سازمان، دکتر تدروس آدهانوم توضیح داد: "همه گیر (پاندمی) کلمه ای نیست که با بی دقتی استفاده شود. کلمه ای است که در صورت سوءاستفاده، می تواند باعث ترس غیر منطقی شود، یا با پذیرفتن غیرقابل توجیه که مقابله تمام شده است، منجر به رنج و مرگ غیرضروری شود."

با تأیید موارد جدید در سراسر جهان، در اینجا نگاهی اجمالی به اقدامات انجام شده برای مهار این شیوع در نقاط مختلف جهان می پردازیم.

اروپـــا

در روزهای ابتدایی شیوع، رهبران اروپایی توافق کردند که مرزهای خارجی اتحادیه اروپا را ببندند. تنها سفر ضروری، حداقل برای یک ماه مجاز خواهد بود؛ اما این ممنوعیت در تجارت تأثیر نمی گذارد.سوئیس، کنترل مرزها را با همسایگان خود سخت تر کرد. ژنو فعالیت های تجاری را بسته و جلسات بیش از پنج نفر و همچنین خدمات مذهبی را ممنوع اعلام کرد.

رئیس جمهور فرانسه، امانوئل ماکرون گفت: "فرانسه در ۱۷ مارس به بن بست رسید،و مردم باید فقط خانه خود را برای خرید مواد غذایی ، رفت و آمد به محل کار ، ورزش یا دریافت مراقبت پزشکی ترک کنند." صدهزار سرباز برای اجرای قوانین جدید مستقر خواهند شد. همچنین این قانون حاکم بود که مردم فقط می توانند در فاصله دو مایلی از خانه های خود ورزش کنند.

نخست وزیر انگلیس، بوریس جانسون، که آزمایش COVID-۱۹ او مثبت شده است، سخت ترین اقدامات این کشور را در ۲۳ مارس ارائه داد. وی گفت: » مردم فقط می توانند خانه خود را برای خرید مواد غذایی و دارویی ضروری ترک کنند، روزانه یک بار ورزش کنند و مشاغلی به فعالیت خود ادامه دهند که کاملا ضروری باشند. « وی تجمعات عمومی بیش از دو نفر را ممنوع اعلام کرد و دستور تعطیلی فوری مغازه های فروش کالاهای غیر ضروری را صادر کرد. برای پیش بینی کارمندان اضافی برای مقابله با شیوع بیماری، نامه هایی به بیش از ۶۵۰۰۰ پزشک و پرستار بازنشسته در انگلستان و ولز ارسال شده است و از آنها خواسته اند که به خدمات درمانی ملی کشور برگردند.همچنین چندین بیمارستان صحرایی و موقت نیز تاسیس شد.

پس از افزایش شمار ابتلایان و مرگ و میر در ایتالیا نخست وزیر، جوزپه کنته، اقدامات اقتصادی بیشتری را برای کمک به افراد آسیب دیده اعلام کرد. محدودیت برای سفر در تمام نقاط کشور برقرار شد و مغازه ها و مراکز غیر ضروری تعطیل شدند. در ۲۱ مارس، هنگامی که این کشور نزدیک به ۸۰۰ کشته را در یک روز اعلام کرد، ایتالیا با دستور بسته شدن تمام مشاغل و کارخانه های غیر ضروری، قوانین قرنطینه ی خود را گسترش داد. دولت همچنین ارتش فراخواند که این محاصره را عملی کند. این قرنطینه قرار بود ۱۳ آوریل به پایان برسد اما به مدت سه ماه بعد تمدید شد.

دولت پرتغال نیز اعلام کرد حقوق شهروندی را به مهاجران و پناهجویانی که درخواست اقامت آنها در حال پردازش است اعطا می کند. این بدان معناست که آنها به امنیت اجتماعی و مراقبت های بهداشتی دسترسی خواهند یافت، در حالی که کشور با گسترش COVID-۱۹ در نبرد است. همچنین ارتش مشغول به توزیع مواد غذایی برای بی خانمان ها در پایتخت، لیسبون شد. دولت دانمارک نیز اعلام کرد که تا ۹ ژوئن دولت ٪۷۵ از حقوق کارمندان را که در شرکت های خصوصی مشغول به کار هستند پرداخت میکند به شرط آنکه شرکت ها دست به تقلیل نیرو نزنند.

آمریکای شمالی

نیویورک کلوپ های شبانه، سینماها، خانه های تئاتر و سالن های کنسرت و در کل همه ی مشاغل غیر ضروری را تعطیل کرد. در ۲۴ مارس، WHO هشدار داد که ایالات متحده با ادامه روند صعود، می تواند به مرکز شیوع بیماری تبدیل شود. ترامپ در ابتدا گفت که مشاغل ایالات متحده تا عید پاک باز خواهند شد، اما در ۲۹ مارس، وی دستورالعمل های قرنطینه خانگی را تا پایان آوریل تمدید کرد. در همین حال ، کانادا نیز مرزهای خود را به روی هر کسی که شهروند یا مقیم دائم نباشد بسته است.

آسیای شرقی

در ماه ژانویه، ووهان چین، که بیش از ۱۱ میلیون نفر جمعیت دارد، اولین شهری بود که به بن بست رسید. اتوبوس ها، قطارها و پروازها لغو شد. این محدودیت ها به سایر استان های استان هوبی نیز گسترش یافت و یک منطقه قرنطینه عظیم حدود ۵۰ میلیون نفر را ایجاد کرد. چین نیز ممنوعیت موقت توریست ها را اعلام کرد، زیرا موارد تایید شده از کرونا ویروسِ وارداتی افزایش یافته بود. در همین حال ساخت دو بیمارستان بزرگ مخصوص کرونا طی دو هفته، از اقدامات چشمگیر و موفق بود. در همین حال، هنگ کنگ محدودیت های سفر خود را افزایش داد. همه ورودی ها از ایتالیا، و بخش هایی از فرانسه، آلمان و ژاپن به مدت ۱۴ روز تحت قرنطینه اجباری قرار گرفتند.

نخست وزیر ژاپن، شینزو آبه نیز از تعویق بازی های المپیک که قرار بود در ماه ژوئیه در توکیو برگزار شود، خبر داد. آبه ورئیس کمیته بین المللی المپیک، توماس باخ، با تأخیر یکساله - اولین بار در تاریخ بازی های مدرن - موافقت کردند که آبه به خبرنگاران گفت که بازیها تابستان ۲۰۲۱ برگزار می شوند.

خاورمیانه

عربستان سعودی به شهروندان خود دستور داد به مدت ۲۱ روز از ساعت ۷ غروب تا ۶ صبح در خانه بمانند.

شرکت هواپیمایی امارات مستقر در دبی اعلام کرد پروازهای مسافری را از ۲۵ مارس به مدت دو هفته متوقف می کند که می تواند تمدید شود. این اتفاق پس از آن رخ داد که امارات متحده عربی همه پروازهای مسافری ورودی و خروجی را متوقف کرد؛ گرچه عملیات باربری ادامه خواهد یافت.

جمهوری اسلامی ایران نیز در ابتدا مدارس و دانشگاه ها و مراکز آموزشی و ورزشی را تعطیل کرد، سپس با تعطیلی کامل مشاغل غیرضروری همراه بود.گردهمایی های مذهبی مثل نماز جماعت و نماز جمعه نیز تعطیل شد. سرانجام با اجرای طرح فاصله گذاری اجتماعی و فاصله گذاری هوشمند برای کنترل این بیماری اقدام شد.

آسیای جنوبی

۱.۳ میلیارد نفر درهند نیز در قرنطینه کامل قرار دارند. تمام مشاغل غیر ضروری تعطیل شده است و به مردم دستور داده شده که در خانه بمانند. این کشور قبلاً از طرف سازمان جهانی بهداشت به دلیل اقدامات "سریع و تهاجمی" برای محدود کردن این گسترش ،تشویق شده است. از جمله این اقدامات، میتوان به ایجاد فاصله ی اجتماعی اشاره کرد. هند یک برنامه محرک اقتصادی ۲۲.۶ میلیارد دلاری برای ارائه کمک به میلیون ها فقیر که در اثر شیوع بیماری در سطح کشور آسیب دیده اند اعلام کرد. این طرح شامل اعطای کمک نقدی و نیز فراهم کردن امنیت غذایی برای این قشر است.

آسیا و اقیانوسیه

نخست وزیر استرالیا، اسکات موریسون، اضطراری برای امنیت ملی اعلام کرد. اقداماتی از جمله تعطیلی مدارس، حمل و نقل عمـومی، دانشگاه ها، زندان ها، دادگاه ها، سوپر مارکت ها و محل های کار. وی همچنین از مردم خواست که از خرید وحشت نکنند، گفت که احتکار "غیر استرالیایی" است.استرالیا ورود هر کسی را از سرزمین های چین، کره، ایران و ایتالیا ممنوع کرده است. نخست وزیر نیوزلند، ژاکیندا آردن، اعلام کرد که این کشور از ۲۳:۵۹ در ۲۵ مارس به یک ماه تعطیلی کامل خواهد رفت. او پیش از این اعلام کرده بود که همه افراد پس ورود به کشور باید ۱۴ روز قرنطینه شوند.

آمریکای لاتین

پاناما ورود اتباع غیر مقیم را ممنوع اعلام کرده و هندوراس نیز مرزهای خود را بسته است. آرژانتین و پرو همچنین از بسته شدن مرزها برای مهار کرونا ویروس خبر دادند، در حالی که رئیس جمهور ونزوئلا، نیکلاس مادورو، دستور "قرنطینه جمعی" در هفت ایالت را داد. رئیس مشارکت تجاری در آمریکای لاتین، گفت: » در حال حاضر بیش از ۱۰ کشور مرزهای خود را بسته اند و فقط اتباع و ساکنین اجازه ورود دارند (و باید در قرنطینه بمانند). در این مرحله ،تنها اقدام مؤثر، به حداقل رساندن تماس های اجتماعی بین ساکنان است.

همچنین برخی کشورها در پی یافتن راهی برای جلوگیری از اختلال بیشتر در اقتصاد هستند.

آفریقا

دولت آفریقای جنوبی در ۱۵ مارس یک فاجعه ملی اعلام کرد و سفر را به کشورهای آسیب دیده ممنوع اعلام کرد. کنیا همچنین محدودیت های گسترده مسافرت را اعمال کرده است. مرکز کنترل بیماریهای آفریقایی - مرجع Pan، مرکز تخصصی است که در زمینه بهداشت عمومی در پاسخ به ابولا ایجاد شده است- کشورها را به استفاده مجدد از پروتکل های غربالگری، سیستم های نظارتی و بخش های جداسازی COVID-۱۹ از سایر بیماری ها تشویق و آن ها را حمایت میکند. چهل و سه کشور در حال حاضر می توانند تست کرونا ویروس را انجام دهند.

به طور کلی، با توجه به کشورهای موفق در کنترل این همه گیری مثل چین، برای مواجهه با این بیماری به نظر میرسد قرنطینه ی کامل و اختصاص دادن بودجه و کمکی برای شهروندان در مدت قرنطینه کامل و اوج بیماری، میتواند موثر و کارامد باشد.

منبع : سایت مجمع جهانی اقتصاد www.weforum.org

توصیه های بهداشتی درخصوص کرونا

انجمن علمی بهداشت عمومی

Covid-19 یک ویروسی تنفسی است که از طریق قطرات منتشره از فرد آلوده هنگام سرفه و عطسه یا صحبت کردن، انتقال می یابد.

موثرترین راه های محافظت از خود و دیگران در برابر Covid-۱۹ این است که فاصله حداقل ۱ متری از دیگران را رعایت کنید (به ویژه کسانی که سرفه یا عطسه می کنند)، مرتبا دست های خود را بشورید (به مدت حداقل ۲۰ ثانیه با آب ولرم و صابون) و از دست زدن به چشم ها و دهان و بینی خود، خودداری کنید و دهان و بینی خود را با خم آرنج هنگام سرفه و عطسه بپوشانید. از آخرین اطلاعات در مورد شیوع Covid-۱۹ در وبسایت WHO، از طریق بهداشت عمومی ملی یا محلی خود آگاه باشید.

ضدعفونی خرید ها: در محلی نزدیک درب ورودی خانه پارچه ای پهن کرده و خرید ها را روی آن ضدعفونی کنید.
ضدعفونی موبایل: موبایل را خاموش کرده و با پد الکلی (نه اسپری کردن مستقیم) در یک جهت پد را بکشیم و تمیز کنیم.

اما در کنار این توصیه های بهداشتی، توصیه هایی وجود دارند که نادرست است. به عنوان مثال:
سیر: سیر با اینکه حاوی مواد آنتی میکروبیال است ، ولی تضمینی وجود ندارد که با خوردن سیر شما در برابر کرونا محافظت می شوید.
گرمی و سردی هوا: هوای گرم و سرد باعث نابودی کرونا نمی شود زیرا هستند کشور هایی که با وجود داشتن آب و هوای گرم موارد ابتلا به کرونا را گزارش داده اند.
خوردن الکل: خطرناک ترین توصیه نادرست همین است. خوردن الکل نه تنها باعث نابودی ویروس کرونا نمی شود، بلکه اثرات سویی همچون کوری و مرگ در پی دارد.
در آخر هم WHO توصیه می کند از حضور در مکان های شلوغ و پر تردد خودداری شود و بهترین راه ماندن در خانه است.

استفاده از ماسک: ماسک صورت یک بار مصرف بوده و فقط یک بار قابل مصرف است. WHO توصیه می کند با توجه به کمبود ماسک در سرتاسر جهان فقط در صورت ابتلا یا ارتباط با فرد مبتلا ماسک بزنید.

استفاده از دستکش: دستکش خود باعث جابجایی آلودگی می شود ولی در صورت استفاده باید یک بار استفاد ه شود و در سطل زباله در دار انداخته شود.

چند کلمه پایانی

حانیه ناجی

وقتی به خودمان نگاه می کنیم روز های زیادی است که دور افتاده ایم،سرنخ زندگی معمولی خودمان را هم گم کردیم و در نقطه ای ایستادیم که آینده هم نمای روشنی ندارد زندگیمان بوی تازه شاید هم نامطبوعی به خود گرفته است .

از بغل کردن عزیزانمان تا کمی قدم زدن یا بدون ترس نفس کشیدن هم برایمان حسرت شده .خسته ایم کلافه ایم شاید ترسیده ایم حق داریم!

اما زندگی آدم ها در تاریخ نشان می دهد کسی از کسی برتر نیست باید بپذیریم که این هم برای ما اجتناب ناپذیر بود ما ابر انسان نیستیم که همیشه قوی و امیدوار به نظر برسیم به خودتان سخت نگیرید حتی اگر دنیایمان اندازه اتاقمان شود حتی اگر روز هایمان با دلتنگی می گذرد ما مجبور به ادامه زندگی هستیم.

این روز ها هم تمام می شود شاید سخت شاید غم انگیز اما هر طور فکر کنید تمام می شوند و باز هم آفتاب گرممان خواهد کرد.

Yogurt

لیمو ترش

نشریه علمی فرهنگی

شماره چهارم/ بهار ۹۹

شماره مجوز: ۸۱۱/۹۶۵۹

انجمن علمی تغذیه

دانشگاه علوم پزشکی گلستان

@limootorsh_magazine