

قبلا گفته می‌شد اگر درمان‌های ضدویروسی در درمان بیماری زونا زود آغاز شوند می‌توان از مزمن شدن درد زونا جلوگیری کرد، اما امروزه این باور کمی زیر سوال رفته و گفته می‌شود که مصرف داروهای کمکی در کنار داروهای ضدویروسی می‌تواند در جلوگیری از دردهای مزمن پس از بهبود علائم پوستی زونا کمک کند

# یک سوم مردم دنیا با «درد» زندگی می کنند

♦ گروه سلامت //

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، با بیان اینکه طبق گزارش های سازمان جهانی بهداشت زندگی یک سوم انسان‌ها به خاطر درد مختل شده، بر ضرورت جلوگیری از بروز دردهای مزمن تاکید کرد.

به گزارش مهر، مسعود هاشمی، به مناسبت روز جهانی درد گفت: سازمان بهداشت جهانی در سال ۲۰۰۴ با توجه به اهمیت مسئله درد کشیدن انسان‌ها، روز ۱۱ اکتبر مصادف با ۲۰ مهر را به عنوان روز جهانی مبارزه با درد نامگذاری کرد.

وی با بیان اینکه این روز برای جلب توجه جوامع مختلف بشری، علمی، سیاسی و اقتصادی به مسئله درد نام گذاری شده است، گفت: دردهایی که به علل مختلف از جمله سرطان، عفونت‌ها، بیماری‌ها و دردهای پس از جراحی ایجاد می‌شوند، می‌توانند زندگی انسان‌ها را از حالت طبیعی خارج کند.

هاشمی افزود: بنابر گزارش‌های سازمان جهانی بهداشت یک پنجم انسان‌ها از دردهای متوسط تا شدید رنج می‌برند و زندگی یک سوم انسان‌ها نیز به خاطر درد مختل شده است و نمی‌توانند بدون وابستگی به دیگران زندگی کنند.

## کروناویروس تا ۹ ساعت روی پوست انسان زنده می ماند

♦ گروه سلامت //

محققان اثبات کرده اند که کروناویروس طولانی تر از ویروس آنفلوانزا می تواند بر روی پوست انسان زنده بماند.

به گزارش مهر، محققان دانشگاه کیوتو ژاپن دریافتند کروناویروس عامل بیماری کووید ۱۹ بر روی پوست انسان حدود ۹ ساعت باقی می‌ماند درحالیکه مدت بقای ویروس آنفلوانزا بر روی پوست تنها حدود ۲ ساعت است. همچنین مشخص شد هر دو ویروس بر روی پوست انسان از طریق ضدعفونی کننده‌های دست و همچنین با شستشوی مناسب با صابون به سرعت غیرفعال می‌شوند.

دکتر «ریوهی هیروس»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «این مطالعه نشان می‌دهد که ریسک انتقال کروناویروس از طریق پوست بسیار بالاست چراکه مدت زمان بقای آن بر روی پوست انسان در مقایسه با ویروس آنفلوانزا به مراتب بیشتر است.»

وی در ادامه می‌افزاید: «یافته های این مطالعه از این فرضیه حمایت می‌کند که ضدعفونی مناسب دست‌ها در پیشگیری از شیوع کروناویروس بسیار مهم است.»

مطالعات قبلی نشان داده بودند که کروناویروس بر روی سطوح مختلف طول عمر متفاوتی دارد. به عنوان مثال، بر روی سطوح مسی تا ۴ ساعت، بر روی سطوح پلاستیکی و استیل بالغ بر ۷۲ ساعت و بر روی مقوا بالغ بر ۲۴ ساعت باقی می‌ماند.

یافته جالب دیگر این بود زمانی که کروناویروس با ذرات ناشی از سرفه یا عطسه همراه باشد، حتی تا ۱۱ ساعت هم بر روی پوست زنده می‌ماند.

با این حال، هم کروناویروس و هم ویروس آنفلوانزا ۱۵ ثانیه بعد از استفاده از ضدعفونی کننده دست حاوی اتانول ۸۰ درصد غیرفعال می‌شوند.

### وزارت بهداشت شماره حساب واریز جرایم کرونا را اعلام کرد

رییس مرکز روابط عمومی و اطلاع رسانی وزارت بهداشت گفت: شماره حساب وزارت بهداشت برای واریز جرایم کرونا به دولت اعلام شده است.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، کیانوش جهانپور رییس مرکز روابط عمومی و اطلاع رسانی وزارت بهداشت گفت: در پی مصوبه ستاد ملی مقابله با کرونا مبنی بر جریمه مالی افراد یا صنوفی که شیوه نامه های بهداشتی را رعایت نمی‌کنند یا از زدن ماسک در مکان های عمومی خودداری می‌کنند، وزارت بهداشت شماره حساب متمرکز جهت واریز این جریمه ها را به دولت اعلام کرده است و کلیه وجوه حاصل از این جرایم در مسیر مدیریت پیشگیری و مقابله با این بیماری در کشور هزینه خواهد شد. بنابر اعلام روابط عمومی وزارت بهداشت، به گفته وی شماره حساب شبا ۹۹۰۰۹۹۰۳۳۱۳۸۱۶۰۰۴۱۰۰۰۰۰۳۲۰۱R نزد بانک مرکزی جمهوری اسلامی ایران بنام پرداخت سایر منابع وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی به این امر اختصاص یافته است.

بگیرند.

وی افزود: سال‌ها است بر ضرورت انجام اقدامات لازم برای باقی نماند دردهای پس از جراحی تاکید می‌شود و داروهایی همچون مسکن‌ها یا ضد التهاب‌های غیر استروئیدی، کتامین و ممانتین می‌توانند تا حدی از مزمن شدن این دردها جلوگیری کنند.

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با اشاره به اینکه ۲۵ تا ۵۰ درصد بیماران سرطانی که شیمی درمانی شده‌اند، پس از بهبود بیماری در کیفیت زندگی خود دچار مشکلاتی هستند، گفت: تحقیقات نشان داده است که استفاده از داروهای ضد تشنج و یا برخی داروهای ضد افسردگی می‌تواند تا حدی از بروز این عوارض و مزمن شدن دردها جلوگیری کند.

وی با بیان اینکه بیماری عفونی زونا یکی از بیماری‌هایی است که درد آن پس از بهبود نیز در زندگی فرد مزمن می‌شود، توضیح داد: قبلاً گفته می‌شد اگر درمان‌های ضدویروسی در درمان این بیماری زود آغاز شوند می‌توان از مزمن شدن درد زونا جلوگیری کرد، اما امروزه این باور کمی زیر سوال رفته و گفته می‌شود که مصرف داروهای کمکی در کنار داروهای ضدویروسی می‌تواند در جلوگیری از دردهای مزمن پس از بهبود علائم پوستی زونا کمک کند.

هاشمی ضمن تاکید بر پیچیدگی و اهمیت پیشگیری از درد تصریح کرد: این مسئله نیاز به تحقیقات و بررسی‌های فراوانی دارد؛ در دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی نیز به عنوان دانشگاهی که در تربیت فلوشیپ درد سرآمد دانشگاه‌ها بوده است، بسیاری از تحقیقات می‌تواند در این زمینه صورت بگیرد، زیرا ژورنال‌های معتبر دنیا با بالاترین رنکینگ‌ها از این دست مطالعات بسیار استقبال می‌کنند.



## پیک سوم کرونا

## هولناک‌تر و عظیم‌تر از پیک‌های قبلی است

♦ گروه سلامت //

زالی گفت: به نظر می‌رسد پیک سوم کرونا خیلی هولناک‌تر، عظیم‌تر و با دامنه عمیق‌تر از پیک‌های قبلی باشد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، علیرضا زالی، فرمانده ستاد عملیات مقابله با کرونا در تهران، اظهار کرد: امروز سیاست‌گذاری و قدردانی از جامعه پرستاری گفتمان عمومی جامعه شده است و در هر کوی و برزی بحث تکریم مدافعان سلامت و به طور ویژه جامعه پرستاری مطرح است. او با اشاره به ابتلای تعدادی از کادر درمان و همچنین به شهادت رسیدن برخی از پرستاران در جریان مبارزه با کرونا، یادآور شد: این روزها سرمایه اجتماعی انباشته شده برای کادر درمان به ویژه گروه پرستاری بی‌نظیر است. فرمانده ستاد عملیات مقابله با کرونا در کلانشهر تهران با اشاره به شروع پیک سوم کرونا، توضیح داد: به نظر می‌رسد این پیک خیلی هولناک‌تر، عظیم‌تر و با دامنه عمیق‌تر از پیک‌های قبلی باشد. او با بیان اینکه مدیران پرستاری بیمارستان‌ها به عنوان دیده وران خط مقدم نبرد با کرونا عمل می‌کنند، گفت: پیش‌بینی می‌شود با افزایش تعداد بیماران بدحال نسبت به هفته‌های گذشته روبرو باشیم. زالی با اشاره به فشار مضاعفی که در مواجهه با بیماران بدحال به پرستاران وارد می‌شود، گفت: تقریباً می‌توان گفت وضعیت هیچ بیمار کرونایی در بیمارستان قابل پیش‌بینی نیست و ممکن است بیماری که امروز با حال عمومی خوب و وضعیت تنفسی مطلوب به بیمارستان مراجعه کرده است، فردا سرنوشت متفاوتی پیدا کند.

♦ فاصله بین پیک‌ها در حال کوتاه شدن است

رئیس دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با بیان اینکه رفتار این ویروس در تهران سینوسی است، یادآور شد: تا پایان فصل سرما باید در انتظار پیک‌های کرونا باشیم، حتی اگر هفته آتی به آرامش برسیم باید بدانیم که این آرامش گذراست، همچنین بررسی‌ها نشان داده که فاصله بین پیک‌ها در حال کوتاه شدن است.

او ادامه داد: اگر بین پیک اول و پیک دوم چند هفته فرصت ریکاوری وجود داشت، پیک دوم و سوم به یکدیگر وصل شد و ریکاوری صورت نگرفت. زالی با بیان اینکه بزرگترین نقطه قوت برای مقابله با کرونا که شانس پیروزی در این نبرد را افزایش می‌دهد، نیروی انسانی است، بر اهمیت تأمین اعتبارات مالی و همچنین جبران کمبود نیروی انسانی به ویژه در حوزه پرستاری تاکید کرد. فرمانده عملیات مدیریت بیماری کرونا در تهران، تصریح کرد: مادر حوزه درمان نیاز به تزریق نیروی انسانی جدید داریم.

♦ خستگی مزمن نیروهای انسانی باعث افزایش احتمال ابتلای پرستاران به کرونا می‌شود

رئیس دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی ادامه داد: خستگی مزمن نیروهای انسانی و همچنین مواجهه با لود کثیری از ویروس باعث افزایش احتمال ابتلای نیروهای پرستاری به کرونا می‌شود. او در ادامه بر نقش مهم بهینه‌سازی اتاق‌های رست و همچنین نظارت بر کیفیت وسایل تجهیزات فردی در جلوگیری از انتقال ویروس به کادر پرستاری تاکید کرد. زالی در ادامه با تاکید بر اهمیت سیاست‌گذاری در حوزه بهداشت، بر ضرورت افزایش ارتباط تنگاتنگ و ارگانیک مترون‌ها و دفتر پرستاری با حوزه بهداشتی اشاره کرد.

## خوراکی‌هایی که حالتان را خوب می‌کند

♦ گروه سلامت //

یک متخصص تغذیه و رژیم درمانی گفت: مصرف برخی مواد غذایی به کاهش فشارهای روحی و روانی کمک می‌کنند.

خوراکیهایی که شما را از شر فشار روحی خلاص می‌کنندمحمدتقی انوشه متخصص تغذیه و رژیم درمانی در گفت‌وگو با خبرنگار حوزه کلینیک گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران جوان، به معرفی برخی از خوراکی‌هایی که در کاهش میزان فشار روحی و روانی موثر هستند پرداخت و اظهار کرد: برخی از مواد غذایی در کاهش حجم فشارهای روحی نقش مسکن و تسهیل‌گر طبیعی را دارند و افراد باید در رژیم غذایی خود جایی برای مصرف این دسته از خوراکی‌ها داشته باشند. انوشه افزود: در نظر گرفتن یک رژیم غذایی ترکیبی، با وجود انواع سبزیجات و پروتئین‌ها در داشتن روحیه‌ای خوب و شاداب موثر است.

♦ کاهش حجم فشارهای روحی با خوراکی‌های خانگی

انوشه تصریح کرد: موز میوه‌ای ضد افسردگی است و مصرف آن برای کاهش میزان استرسی که افراد در نتیجه مشکلات روحی و روانی به آن دچار هستند، توصیه می‌شود. این پزشک متخصص تغذیه و رژیم درمانی خاطرنشان کرد: شیر به عنوان یکی از انواع لبنیات که به کاهش استرس و کمتر شدن فشار روحی کمک می‌کند معرفی شده است و باید در رژیم غذایی روزانه افراد گنجانده شود. انوشه همچنین یادآور شد: مصرف انواع ماهی و غذاهایی از این دست که حاوی امگا سه هستند به کاهش فشارهای روحی و روانی کمک می‌کند. او اضافه کرد: گردو در دو نوع تازه و خشک آن که در میان دسته بندی آجیل‌ها قرار می‌گیرد و باید در سبد غذایی روزانه افراد وجود داشته باشد و افزودن آن به لیست خوراکی‌های مفید در افزایش تمرکز و کاهش میزان فشارهای روانی تاثیرگذار خواهد بود.

این پزشک متخصص تغذیه و رژیم درمانی تاکید کرد: شکلات تلخ با خواص متعددی در کاهش حجم فشارهای روحی و روانی بسیار موثر است. او همچنین یادآور شد: میوه‌ها و سبزی‌ها با خواص آنتی اکسیدانی که در خود دارند، می‌توانند به کاهش میزان فشارهای روحی و روانی و ایجاد استرس در بدن کمک کنند. این پزشک متخصص تغذیه و رژیم درمانی بیان کرد: مصرف مواد غذایی که حاوی ویتامین B هستند و در خوراکی‌های مثل نان و انواع غلات به وفور یافت می‌شوند، برای کاهش حجم فشارهای روحی و روانی توصیه می‌شود.

خواص

سیاه‌سینه

تقویت سیستم ایمنی بدن  
برای مقابله با بیماری کرونا

مهم‌ترین خاصیت سیاه دانه ، تقویت سیستم ایمنی بدن است. که این روزها به دلیل شیوع بیماری کرونا بسیار حائز اهمیت است.

به دلیل داشتن آهن و پتاسیم فراوان، باعث درمان مسمومیت خونی و یبوست می‌شود.

برای درمان تب های سودایی و بلغمی مفید است.

برای درمان سرماخوردگی های پی در پی تاثیر بسزایی دارد.

برای تسکین سر درد های افراد مزاج سرد مفید هست.

عفونت های ادراری را درمان کرده و برای مردانی که مبتلا به بیماری پروستات هستند، مفید و ادرار آور است.

از خواص سیاه دانه می‌توان به درمان جوش های بلغمی اشاره کرد.

برای درمان نفخ معده و دل درد های ناشی از آن مفید است.

برای پیشگیری و درمان زخم معده تاثیر دارد.

برای درمان انگل های روده و دستگاه گوارشی موثر است.

سنگ کلیه و سنگ مثانه را از بین می برد.

باعث درمان اضطراب و تپش های قلب تنظیم ضربان قلب می‌شود.

برای بیماری های پوستی و لک مفید می باشد.