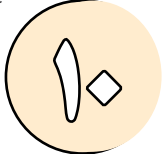


معجزه سلامت در تعادل بدن است

دبیر علمی هفته سلامت گوارش ، با عنوان این مطلب که درمان خیلی موثری بر اساس میکروب های موجود در بدن نداریم ، گفت: معجزه سلامت در تعادل بدن است.

سیاوش ناصری مقدم ، در نشست خبری هفته سلامت گوارش که در روزهای دوم تا نهم خرداد ۹۹ در سراسر کشور برگزار می شود، افزود: از بدو تولد، میکروب هایی همراه ما زندگی می کنند.وی با اشاره به مقوله میکروبیوم ها، گفت: میکروبیوم ها به مجموعه پیام هایی که میکروب ها دارند، گفته می شود.ناصری مقدم با عنوان این مطلب که نمی دانیم کدام ترکیب میکروبی شخصاً عامل کدام بیماری است، افزود: لازم است نقشه کلی از میکروب ها در بدن داشته باشیم.دبیر علمی هفته سلامت گوارش با اذعان به این موضوع که درمان خیلی موثری براساس میکروب های موجود در بدن نداریم، گفت: معجزه سلامت در تعادل بدن است.

وی ادامه داد: این تعادل، شامل ورزش، تغذیه، رفتار و... است که اگر آن را به هم بزنیم، معجزه ای اتفاق نمی افتد.



چند توصیه ضروری درباره ماسک

♦ گروه سلامت//

این روزها متخصصان به دلیل شیوع کرونا بر ضرورت استفاده از ماسک به هنگام خروج از خانه و جهت محافظت از سلامت خود و اطرافیان شان تاکید می‌کنند.

به گزارش ایسنا، استفاده از ماسک به ویژه در محیط‌های پرازدحام مانند فروشگاه‌ها، پیاده‌روها یا در وسائل حمل و نقل عمومی اهمیت بیشتری دارد اما نباید فراموش کرد که استفاده از ماسک نیاز به رعایت فاصله‌گذاری اجتماعی را از بین نمی‌برد.

در صورتی که خودتان کارفرما هستید، استفاده از ماسک را در محیط کار برای کارمندان و ارباب رجوع‌ها الزامی کنید.بنا بر پایگاه اطلاع‌رسانی «مولنثومه» آمریکا به نقل از مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های این کشور (CDC) به طور کلی عمل به توصیه‌های زیر در صورت به دلیل شیوع کرونا ضروری است:

- فاصله دو متری بین خود و دیگر افراد را حفظ کنید.

- صورت خود را به هیچ وجه لمس نکنید.

♦ گروه سلامت//

ویروس کرونا می‌تواند مدت‌ها در هوا معلق بماند و همراه با ریزذرات بزاقی هنگام صحبت کردن منتشر شود.

به گزارش ایسنا، متخصصان آلمانی به همین خاطر توصیه می‌کنند که هوای محیط‌های بسته را از طریق بازکردن در و پنجره‌ها مرتب تهویه کنید. صورت خود را با ماسک ببوشانید، از دیگران فاصله بگیرد و دست‌هایتان را مرتب بشوید تا خطر ابتلا به ویروس کرونا را برای خود و اطرافیان‌تان کاهش دهید.

مهمترین راه انتقال ویروس کرونا ارتباط مستقیم با فردی است که در اثر آلودگی به کرونا به بیماری کووید ۱۹ مبتلا شده است. ویروس تکثیر شده در بدن بیمار همراه سرفه یا عطسه‌او به دیگران منتقل می‌شود.ویروس کرونا‌ما برای انتشار خود راه دیگری هم دارد؛ شناور ماندن در ریزذرات بزاقی.

بر خلاف ذرات بزرگتر، مانند قطرات عطسه یا سرفه فرد بیمار که به دلیل سنگینی وزن این قطرات سریع روی زمین می‌افتند، ریزذرات بزاقی می‌توانند مدتی طولانی در هوا معلق بمانند.

ویروس کرونا نخستین ویروس عفونی نیست که از این طریق منتقل می‌شود. ویروس بیماری‌هایی مانند سل یا سرخک هم تا حدی از طریق این ریزذرات بزاقی منتقل می‌شوند.

در نتیجه برای آلوده شدن به ویروس بیماری‌زا، تماس مستقیم و نزدیک با شخص بیمار لازم نیست و فقط کافی است دقایقی

♦ گروه سلامت//

یک فوق تخصص غدد و متابولیسم بالغین با اشاره به اینکه بیماری تیروئید احتمال ابتلا به کرونا را افزایش نمی‌دهد، از بیماران خواست به طور منظم داروهای خود را مصرف کنند.

به گزارش ایسنا، دکتر خلیلی با تاکید بر اینکه یک فاکتور خطر اصلی برای تیروئید، سیگار است، گفت: بیمارانی که تیروئید دارند هرچه سریع‌تر باید از این شرایط بوجودآمده در این بحران استفاده کنند و سیگار را ترک کنند.

وی افزود: آنچه طی ماه‌های گذشته از رفتار ویروس کرونا و سابقه ویروس‌های مختلف در برخورد با تیروئید متوجه شدیم این است که اگر کسی اختلال تیروئید دارد،

ریسک بیشتری برای ابتلا به کرونا ندارد و در صورتی هم که به کرونا مبتلا شود، بیماری او شدیدتر نخواهد بود. داروهای درمان تیروئید به هیچ عنوان باعث تضعیف سیستم ایمنی بدن نمی‌شود و بیماران با خیال راحت باید داروهای خود را به شکل مرتب مصرف



صبح‌سالم سلامت

سه شنبه ۶ خرداد ۹۹|سال سی و پنجم | شماره ۴۰۴۶
Email :Info.Sobhesahel@Gmail.Com

۸ نکته برای محافظت از استرس کودکان در برابر کرونا

♦ گروه سلامت//

کودکان ممکن است در فهم آنچه که در فضای آنلاین یا تلویزیون می‌بینند یا از دیگرافراد می‌شوند، دچار مشکل شده و در نتیجه در برابر احساساتی مانند نگرانی، استرس و غم آسیب‌پذیر شوند.

به گزارش خبرگزاری مهر، با رعایت هشت نکته در یک گفتگوی باز و حمایتی با کودکان‌تان می‌توانید به آنها کمک کنید تا این مسئله را درک کرده، خود را با آن تطبیق داده و حتی کمکی مثبت به دیگران نیز انجام دهند.

۱. سئالات باز پرسید و گوش دهید

کار را با دعوت از کودک‌تان برای گفتگو درباره مسئله شروع کنید. مشخص سازی که آنها قبلاً چقدر درباره موضوع می‌دانند و بگذارید آنها بحث را هدایت کنند. اگر کودکان در سنین پایین بوده و هنوز درباره همه‌گیری نشنیده‌اند، شاید نیاز نباشد که موضوع را مطرح کنید، فقط به آنها رعایت مناسب اصول بهداشت شخصی را بدون ایجاد ترس جدید، یادآوری کنید. مطمئن شوید که در محیطی ایمن هستید و به کودک‌تان اجازه دهید آزادانه سخن بگوید. نقاشی، داستان و دیگر فعالیت‌ها برای باز کردن بحث می‌تواند مفید باشد.مهم‌ترین نکته این است که از نگرانی‌های آنها اجتناب نکرده و یا این نگرانی‌ها را کوچک نشمارید. مطمئن شوید که احساسات کودک‌تان را قبول و تأیید کرده و به آنها اطمینان دهید که احساس ترس درباره چنین موضوعاتی طبیعی است. نشان دهید که با توجه کامل به آنها گوش می‌دهید و مطمئن شوید که آنها می‌دانند می‌توانند با شما یا معلم‌شان هر زمان که خواستند گفتگو کنند.

۲. صادق باشید؛ واقعیت را به روش قابل فهم برای کودک توضیح دهید

کودکان حق دارند که درباره آنچه در جهان رخ می‌دهد، اطلاعات واقعی داشته باشند، اما افراد بالغ نیز وظیفه دارند که آنها را از استرس به دور نگه دارند. برای هر سنی از زبان مناسب آنها استفاده کنید، واکنش‌های آنها را زیر نظر بگیرید، و در برابر سطح اضطراب آنها حساس باشید.اگر پاسخ سوآلات را نمی‌دانید، حدس و گمان نزنید. از این امر به عنوان فرصتی برای همکاری و یافتن جواب استفاده کنید. وب‌سایت‌های سازمان‌های بین‌المللی به مانند یونیسف و سازمان جهانی بهداشت منابع بسیار خوب اطلاعات هستند. به کودکان توضیح دهید که برخی اطلاعات آنلاین دقیق نیستند و اینکه بهترین کار اطمینان به متخصصان است.

۳. به کودکان نشان دهید که چگونه می‌توانند از خود و دوستان‌شان محافظت کنند

یکی از بهترین راه‌ها برای سالم نگه داشتن کودکان از ویروس کرونا و دیگر بیماری‌ها تشویق شستشوی مداوم دست‌ها است. قرار نیست که یک مکالمه ترسناک داشته باشید. هچنین می‌توانید به کودکان نشان دهید که چگونه سرفه یا عطسه را با آرنج ببوشانند. توضیح دهید که بهترین کار نزدیک نشدن به افرادی است که این نشانه‌ها را دارند و از آنها بخواهید که اگر احساس تب، سرفه یا سختی در تنفس داشتند به شما بگویند.

۴. به کودکان حس اطمینان بدهید

زمانی که تصاویر ناخوشایند بسیاری در تلویزیون یا فضای آنلاین می‌بینیم، برخی اوقات ممکن است احساس کنیم که بحران ما را احاطه کرده است. کودکان ممکن است نتوانند بین تصاویر روی صفحه و زندگی شخصی واقعی‌شان تمایز قائل شوند و این امر شاید باعث شود باور کنند که در معرض خطر قریب‌الوقوع قرار دارند. می‌توانید در صورت امکان با پدید آوردن فرصت‌های بازی و استراحت برای کودکان‌تان به آنها کمک کنید تا با استرس مقابله کنند. تا جایی که ممکن است برنامه‌های روزانه و معمول را، بالاخص قبل از خوابیدن کودکان، اجرا کنید یا به آنها کمک کنید که در محیط تازه برنامه‌های روزانه جدیدی برای خود ایجاد کنند. اگر درباره یک همه‌گیری در منطقه خودتان توضیح می‌دهید، به کودکان‌تان یادآوری کنید که ابتلاي آنها به بیماری نامحتمل شد و اغلب افرادی که به ویروس مبتلا می‌شوند، دچار بیماری شدید نخواهند شد و اینکه بزرگسالان بسیاری در تلاش هستند تا خانواده‌ها شما را ایمن و سالم نگه دارند.

اگر کودک شما احساس ناخوشی دارد، به او توضیح دهید که باید در خانه یا در بیمارستان بماند زیرا برای خود و دوستان‌شان ایمن‌تر است. به آنها اطمینان دهید که می‌دانید تبعیت از قوانین برخی اوقات سخت (شاید ترسناک و حتی کسل‌کننده) باشد اما کمک خواهد کرد که همه سالم بمانند.

۵. بررسی کنید که آیا کودکان‌تان در معرض انگ هستند یا اینکه خود به کسی انگ می‌زنند

بیماری کرونا توأم با گزارش‌های متعددی درباره تبعیض نژادی در اطراف جهان است، بنابراین باید مطمئن شوید که کودکان‌تان نه زورگویی را تجربه و نه آن را اعمال می‌کنند.توضیح دهید که ویروس کرونا هیچ ارتباطی با ظاهر افراد، مکانی که از آن می‌آیند یا زبانی که سخن می‌گویند، ندارد. اگر به آنها پرچسب زده شده یا در مدرسه مورد زورگویی واقع شده‌اند، باید بتوانند به راحتی این مسئله را با فرد بالغ مورد اعتمادشان مطرح کنند. به کودکان‌تان یادآوری کنید که در مدرسه همه باید ایمن باشند. زورگویی همیشه کاری اشتباه است و ما باید سهم خودمان را در اشاعه مهربانی و حمایت از یکدیگر انجام دهیم.

۶. درباره افرادی که کمک می‌کنند صحبت کنید

مهم است که کودکان بدانند مردم با مهربانی و سخاوتمندی به همدیگر کمک می‌کنند.داستان‌های کارکنان سلامت، دانشمندان و افراد جوان که در تلاش برای توقف همه‌گیری و ایمن نگه داشتن جامعه هستند، را بازگو کنید. دانستن این نکته که افراد دلسوز و مهربان دست به کار شده‌اند، حس اطمینان خاطر بسیاری می‌دهد.

۷. مواظب خودتان باشید

اگر خودتان را هم با وضعیت تطبیق دهید، می‌توانید به کودکان‌تان بهتر کمک کنید. کودکان از واکنش شما به اخبار الگوبرداری خواهند کرد، بنابراین دانستن اینکه شما نیز خونسرد بوده و کنترل وضعیت را در اختیار دارید، به آنها کمک خواهد کرد.

۸. گفتگو را با حمایت و توجه پایان دهید

دانستن اینکه کودکان را در وضعیت اضطراب رها نمی‌کنیم مهم است. زمانی که گفتگو را پایان می‌دهید، سعی کنید تا با بررسی زبان بدن و نیز ملاحظه اینکه آیا از لحن صدای همیشگی‌شان استفاده می‌کنند و نیز بررسی تنفس آنها، سطح نگرانی آنها را تشخیص دهید.

10



رعایت موارد زیر اطمینان حاصل کنید:

- دهان و بینی خود را به طور کامل بپوشانید.

-لبه‌های ماسک باید به طور کامل به صورت بچسبد و بین پوست و لبه‌های آن نباید شکافی وجود داشته باشد.

- ماسک نباید در تنفس شما اختلال ایجاد کند.

- هر چه پارچه ضخیم‌تر و بافت آن فشرده‌تر باشد محافظت بهتری دارد.

- بعد از هر بار استفاده، ماسک را با صابون و آب گرم بشویید.

استفاده از ماسک به ویژه در محیط‌های پر ازدحام مانند فروشگاه‌ها، پیاده‌روها یا در وسائل حمل و نقل عمومی اهمیت بیشتری دارد- ماسک‌های پارچه‌ای ممکن است باعث ایجاد خارش پوست صورت شوند اما

بهداشتی مقدم می‌رسد.

نبايد آن ها را از روی صورت برداشت يا دست خود را برای لمس صورت زیر آن برد.

■ **ماسک‌های پزشکی**

- به دليل کمبود ماسک‌های تخصصی توصیه می‌شود عموم مردم از ماسک‌های پزشکی یا ۱۹۵استفاده نکنند.

- کارکنان مراقبت‌های بهداشتی برای ایمن ماندن و انجام وظیفه در خط مقدم مقابله با کرونا به این ماسک‌های پزشکی احتیاج دارند.

- ماسک‌های پزشکی به طور محدودی تأمین می‌شوند و باید اطمینان حاصل کرد که این موارد فقط به کارکنان مراقبت‌های بهداشتی مقدم می‌رسد.

شیوع کرونا: ریزذرات بزاقی چقدر خطرناکند؟



می‌کند. این روش برای جلوگیری از تجمع ریزذرات بزاقی در محیط‌های عمومی هم مؤثر است.پیتروالگر می‌گوید: در شرایطی که امکان تهویه هوای داخل با هوای تازه خارج وجود ندارد، خطر ابتلا به ویروس از طریق ریزذرات بزاقی وجود دارد. در فضای باز اما احتمال ابتلا به ویروس کرونا از طریق این ریزذرات بسیار کم است. ریزذرات بزاقی بسیار سبک هستند با وزن یک نسیم ملایم، در هوا پراکنده می‌شود. در نتیجه شمار ویروس‌های معلق در هوا در یک نقطه بسیار کمتر می‌شود.به گزارش دویچه‌وله، کریستین دروستن، پروفیسور ویروس‌شناسی بیمارستان شریته آلمان نیز معتقد است با لکن با فضای بیرونی رستوران‌ها را می‌توان در شمار مکان‌های تقریباً امن از نظر آلودگی به ریزذرات بزاقی به شمار آورد.

در هوای آلوده به ویروس نفث بشکشم تا ویروس وارد دستگاه تنفسی ما شود. مطالعات چند گروه تحقیقاتی بین‌المللی ثابت کرده که ویروس کرونا در ریزذرات بزاقی افرادی که پس از آلودگی به ویروس، حتی اگر نشانه‌ای از بیماری هم بروز ندهند، باز هم در هوا منتشر می‌شود. این ذرات هنگام صحبت کردن به خصوص با صدای بلند به بیرون پرتاب می‌شوند. آنچه هنوز مشخص نیست قدرت بیماری‌زایی این ریزذرات است. محققان نمی‌دانند این ریزذرات تا چه مدت مسری و خطرناک هستند.

ویروس‌ها پس از خروج از بدن فرد آلوده نیازمند فرد دیگری هستند و هر چه بیشتر در فضای خارج از بدن باشند ضعیف‌تر می‌شوند.موسسه روبرت کخ آلمان می‌گوید ویروس کرونا از طریق این ریزذرات بزاقی در هوا منتشر می‌شود اما دشوار است که بگوییم تا چه مدت بیماری‌زا می‌ماند. این موسسه تأکید دارد که مهمترین مسیر انتقال ویروس ارتباط مستقیم با عفونت قطره‌ای است. یعنی ارتباط با قطرات سرفه یا عطسه فردی که پس از آلودگی ویروسی به بیماری کووید ۱۹ مبتلا شده است.

پیتروالگر، از انجمن بهداشت بیمارستانی در آلمان می‌گوید: برای جلوگیری از ابتلا به ویروس کرونا خودداری از ارتباط با فرد بیمار و قطرات عفونی معمولاً توصیه می‌شود.بازکردن در و پنجره‌ها برای تهویه منظم محل زندگی از آلودگی احتمالی از طریق ویروس شناور در ریزذرات بزاقی معلق در هوا جلوگیری



کنند.

خلیلی ادامه داد: قرص «لووتیروکسین» باید صبح‌ها به صورت ناشتا و نیم ساعت پیش از صبحانه مصرف شود و اگر کسی از مکمل یا جوشانده‌ای مصرف می‌کند حتما باید فاصله ۵ یا ۶

ساعته با قرص لووتیروکسین را رعایت کند.

بنابر اعلام کانال خبری دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، وی با بیان اینکه این روزها استرس در میزان بالاتری نسبت به گذشته قرار دارد، اظهار کرد: در این روزها بیماران در مراجعه به ما می‌گویند نمیتوانیم نفس بکشیم که این حالت به دنبال استرس و نگرانی از کرونا به وجود آمده است.

این احساس کاذب است و به بیماری کووید ۱۹ ربطی ندارد.

البته در صورتی که همراه این احساس، سرفه‌های مکرر داشتند، تنگی نفس به شکلی که نتوانند جملات خود را کامل کنند داشتند و... اینها حالتی از ابتلا به کووید ۱۹ است و باید به پزشک مراجعه کنند.