

ظرفیت خوب مراکز بهداشتی وزارت علوم برای مقابله با کرونا

لژوم ایجاد جو روانی آرام و پرهیز از ترس

سپهرغرب، گروه سلامت: معاون مالی و اداری وزیر علوم، تحقیقات و فناوری گفت: ظرفیت خوبی در مراکز بهداشتی وزارت علوم وجود دارد که هم در شرایط عادی و هم در شرایط خاص می‌تواند با سرعت و کیفیت خدمت ارائه کند. برنامه‌های بهداشتی و مراقبتی با اطلاع‌رسانی دقیق و صحیح در وزارت و دانشگاه‌ها در حال پیاده‌سازی است.

با شنیده شدن زمزمه‌های شیوع ویروس کرونا در کشور، از چند هفته قبل اقدامات پیشگیرانه در مواجهه و مقابله با این بیماری در وزارت علوم انجام شده است.

در همان زمان وزارتخانه‌های بهداشت، درمان و آموزش پزشکی و علوم، تحقیقات و فناوری به‌طور مشترک دستورالعمل‌هایی را برای پیشگیری از این ویروس ابلاغ کردند.

ابلاغ دستورالعمل پیشگیری از ابتلا به ویروس کرونا به دانشگاه‌ها

معاون دانشجویی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری و رئیس سازمان امور دانشجویان با اشاره به ابلاغ دستورالعمل کنترل و پیشگیری از انتقال ویروس کرونا به دانشگاه‌ها، گفت: در نیمه اسفندماه دستورالعمل وزارت علوم به همراه دستورالعمل وزارت بهداشت به همه دانشگاه‌ها ابلاغ شده است. مجتبی صدیقی افزود: این دستورالعمل دارای دو بخش است که دانشجویان غیر ایرانی و دانشجویان ایرانی را شامل می‌شود.

به گفته وی دستورالعمل به‌صورت مشخص روش پیشگیری، اقدام و رعایت مسائل بهداشتی در بحث تغذیه و محیط‌های عمومی مانند خوابگاه‌ها و سلف‌سرویس‌ها را مشخص کرده و بیان شده که دانشگاه‌ها و دانشجویان چه کارهایی را باید انجام دهند و اگر به موارد خاص و مشکوک برخورد کردند، باید حتماً موارد مشکوک کنترل و سپس وارد محیط‌های آموزشی شوند تا از بروز هرگونه مشکل پیشگیری کنند.

تشکیل جلسه ستاد شورای سلامت وزارت علوم
ستاد شدن نخستین نمونه‌های ابتلا به ویروس کرونا در کشور، جلسه ستاد شورای سلامت وزارت علوم، تحقیقات و فناوری تشکیل شد و اخیراً هم این ستاد جلسه‌ای با هدف بررسی اقدامات پیشگیرانه در مقابل ویروس کرونا در دانشگاه‌ها را برگزار کرد.

ستاد سلامت وزارت علوم، تحقیقات و فناوری با هدف آگاه‌سازی و پیشگیری از شیوع ویروس کرونا در مراکز دانشگاهی تشکیل شد و مصوبات این ستاد در قالب بخشنامه به رؤسای دانشگاه‌ها و مؤسسات آموزش عالی کشور ابلاغ شد.

مصوبات ستاد سلامت وزارت علوم برای رؤسای دانشگاه‌ها
با ابلاغ مصوبات ستاد سلامت وزارت علوم به دانشگاه‌ها، رؤسا ملزم شدند که توسط شورای سلامت دانشگاه، ستاد آگاه‌سازی و پیشگیری از شیوع ویروس کرونا را با همکاری دانشگاه‌های علوم پزشکی در دانشگاه‌های مادر استان تشکیل دهند.

دانشگاه‌ها ملزم شدند که به‌منظور ایجاد آرامش روحی و آسایش خیال دانشجویان و خانواده‌های آنان، درصورت درخواست کاهش تعداد واحد درسی از جانب دانشجویان، با انعطاف‌پذیری لازم عمل کنند.

از دانشجویان خواسته شد تا به محض مشاهده هرگونه علائم ناشی از سرماخوردگی، آنفلوآنزا و مانند آن، بدون هیچ‌گونه نگرانی به مراکز بهداشتی دانشگاه مراجعه کنند و مراکز بهداشتی دانشگاه‌ها اقدامات لازم را برای درمان آن‌ها به‌عمل آورند؛ در این ارتباط غیبت‌های ناشی از آن موجه تلقی شود.

توصیه شد که از برگزاری کلاس‌های عملی ازجمله واحد عملی تربیت‌دینی (درس عمومی) که نیازمند تماس دانشجویان با ابزار، تجهیزات و امکاناتی است که ضد عفونی کردن آن‌ها میسر نیست، خودداری شود. مسئولان خوابگاه‌ها موظف شدند با تکمیل و رعایت شأن دانشجو به‌طور جد و مستمر از طریق کنترل افراد دارای علائم، بر این موضوع نظارت کنند، همچنین پذیرش همیمان در هر قالی در خوابگاه‌های دانشجویی تا اطلاع ثانوی ممنوع شود.

از دانشگاه‌ها خواسته شد که ترتیبی اتخاذ شود تا نسبت به ضد عفونی فضاهای عمومی، خصوصاً خوابگاه‌ها به‌صورت مستمر اقدام لازم صورت گیرد. چنانچه مورد تأییدشده‌ای از آلودگی به ویروس کرونا در خوابگاه مشاهده شد، ضروری است اقدامات فنی لازم با نظ و هماهنگی گروه پزشکی دانشگاه علوم پزشکی و مراکز بهداشتی و درمانی انجام شود.

همچنین تا اطلاع بعدی برگزاری همایش‌ها، کنفرانس‌ها، اردوهای دانشجویی، جشنواره‌های ورزشی مسابقات درون و بین دانشگاهی، تعطیل شد.

دانشگاه‌ها در ۱۰ استان تعطیل شد
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی از تعطیلی دانشگاه‌ها در ۱۰ استان کشور برای پیشگیری از شیوع ویروس کرونا خبر داد.

به این ترتیب دانشگاه‌های کشور از یکشنبه (چهار تا هشت اسفندماه ۹۸) تعطیل هستند.

اسامی دانشگاه‌هایی که برای پیشگیری از شیوع ویروس کرونا تعطیل شده‌اند

مدیرکل روابط عمومی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری تأکید کرد که وزارت علوم در تعطیلی دانشگاه‌ها پیرو تصمیمات وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی است.

علیرضا عبداللهی‌نژاد ادامه داد: وزارتخانه‌های آموزش‌وپرورش و علوم مرجع تخصصی برای تشخیص بیماری‌ها را ندارند، وزارت بهداشت تشخیص یا میزان شیوع آلودگی را اعلام می‌کند.

عبداللهی‌نژاد تأکید کرد: ازاین‌رو تابع تصمیمات و نظر وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی در تعطیلی دانشگاه‌ها هستیم. فعالیت‌های غیر آموزشی مانند آزمایشگاه‌ها برحسب ضرورت، می‌توانند ادامه داشته باشند.

ضرورت ایجاد جو روانی آرام و پرهیز از ترس
یکی از موارد ابلاغی وزارت علوم به رؤسای دانشگاه‌ها این بوده که برای حفظ فضای آرامش، پرهیز از ایجاد و گسترش تنش‌های روانی و استعمار برنامه‌های آموزشی، براساس برنامه‌های پیش‌بینی‌شده، تلاش کنند.

معاون مالی و اداری وزیر علوم، تحقیقات و فناوری هم دراین‌باره گفت: آنچه در این فضا خیلی مهم به نظر می‌رسد، ایجاد جو روانی آرام، پرهیز از ترس و واهمه است که در این میان باید با اطلاع‌رسانی دقیق و به‌هنگام و درست در سطح وزارت، دانشگاه‌ها و مؤسسات آموزش عالی کشور، اقدامات، برنامه‌ها و پیام‌های بهداشتی و مراقبتی را پیاده‌سازی کنیم. محمدتقی نظریو افزود: ظرفیت خوبی در مرکز بهداشتی وزارت علوم وجود دارد که در شرایط عادی و خاص می‌تواند با سرعت و کیفیت ارائه خدمت کند.

سلامت

sepehrgharb.news@gmail.com

سپهرغرب، گروه سلامت: سعی کردیم

با استفاده از نظر متخصصان و پزشکان، پاسخ مهم‌ترین سؤالات درباره کرونا را بدسیم و آن‌ها را از خط ملتهب شایعات جدا کنیم تا با شناخت هرچه بهتر این بیماری، رفتار منطقی‌تری نسبت به خبرهای داغ و لحظه‌به‌لحظه فضای مجازی داشته باشیم.

شما که غریبه نیستید، کرونا بیماری جدیدی که تا همین سه ماه گذشته ناشناخته بود، حالا با همه شایعات و واقعیت‌های پیرامونش تبدیل به سوهان جسم و روح جمعی ما شده است. آن‌هایی که بیشتر می‌دانند و عمری با ویروس‌ها سر کرده‌اند، از انتشار برخی خبرهای کذب دلخوړند و در سکوت لب می‌زنند و تعداد زیادی که درگیر جو اغراق‌آلود فضای مجازی شده‌اند، حالا مطالبه‌هایی از دولت دارند؛ به انتشار شایعه‌ها و دست به دست شدن خبرهای نگران‌کننده دامن می‌زنند و بی‌آنکه خیلی متوجه باشند، با نارام کردن فضای افکار عمومی جامعه از خود این بیماری خطرناک‌تر عمل می‌کنند. سؤالا‌ها و نگرانی‌های بی‌شماری درباره این بیماری در آذهان عمومی مطرح است، سعی کردیم با استفاده از نظر متخصصان و پزشکان، پاسخ مهم‌ترین سؤالات درباره کرونا را بدسیم و آن‌ها را از خط ملتهب شایعات جدا کنیم تا با شناخت هرچه بهتر این بیماری، رفتار منطقی‌تری نسبت به خبرهای داغ و لحظه‌به‌لحظه فضای مجازی داشته باشیم.

کروناویروس جدید یا کووید ۱۹ چه نوع بیماری است؟

کروناویروس‌ها خانواده گسترده‌ای از ویروس‌هایی هستند، نام این ویروس‌ها زمانی مورد توجه متخصصان قرار گرفت که باعث اپیدمی فغال در بیماری سارس شدند. سندروم تنفسی که علائمی مانند سرماخوردگی داشت، کروناویروس‌ها از حیوان به انسان و از انسان به حیوان منتقل می‌شوند. **آیا این برای نخستین‌بار بوده که کرونا به شکل اپیدمی فعال درآمده است؟**

پیش از این هم کروناویروس‌ها مسبب شیوع و ایجاد اپیدمی فعال شده‌اند. بیماری‌های سارس و مرس که از آن‌ها عنوان ویروس خاورمیانه یا ویروس خلیج نام برده می‌شد، منشأی از کروناویروس‌ها داشتند.

ویژگی‌ها و علائم این بیماری ویروسی چیست؟

کووید ۱۹ یک بیماری ویروسی است. ویروس‌ها بسیار کوچک‌تر از باکتری‌ها هستند و آنتی‌بیوتیک‌ها روی آن‌ها تأثیری ندارد. ویروس‌ها توان بزرگ‌تر شدن ندارند، اما با رفتن به سلول میزبان به‌سرعت تکثیر می‌شوند. تنها دارویی که روی ویروس‌ها تأثیر دارد، واکسن آن ویروس است که مانند پادزهر در بدن عمل می‌کند و باعث تقویت سیستم ایمنی و بیمه شدن نسبی آن در برابر ویروس می‌شود. کرونا یا کووید شماره ۱۹

از خفاش به انسان منتقل شده است، شیوع این بیماری از مرکز فروش غذاهای دریایی و برخی حیوانات وحشی در مرکز ووهان چین آغاز شده، در مراحل نخست به نظر می‌رسید که این بیماری تنها از حیوان به انسان منتقل می‌شود و تنها افرادی که به این بازار رفت‌وآمد داشتند، مورد قرنطینه قرار گرفتند؛ اما بعد از شیوع گسترده مشخص شد این بیماری به ساده‌ترین شکل ممکن از انسان به انسان نیز منتقل می‌شود. علائم این بیماری در سه روز نخست مانند سرماخوردگی است. تب خفیف، سرفه، عطسه، گلودرد، سردرد، تهوع، سرگیجه و نفس‌تنگی و در مواردی بدن‌درد از علائم فعال شدن این بیماری در بدن هستند. **متنلایان در چه شرایطی قربانی این بیماری می‌شوند؟**

بسیاری از مبتلایان به بیماری کووید ۱۹ با دو روش حمایتی و نگهدارنده رو به بهبودی می‌روند. بیشتر قربانیان کرونا بالای ۶۰ سال سن دارند یا درگیر بیماری‌هایی مانند دیابت پنهان، بیماری‌های عفونی، ریسو و قلبی عروقی بوده‌اند.

کرونا برای چه گروه سنی خطرناک‌تر است؟
کووید ۱۹ می‌تواند برای افرادی که سیستم ایمنی ضعیفی دارند، خطرناک‌تر باشد. ویروس‌ها عملکرد سیستم ایمنی را به‌شدت کاهش می‌دهند و با تضعیف مرحله‌به‌مرحله آن درنهایت باعث مرگ بیمار می‌شوند. سالمندان ازجمله گروه‌های سنی هستند که عملکرد سیستم ایمنی در بدن آن‌ها ضعیف‌تر است. بنابراین این افراد در خانواده‌ها باید از خطر ابتلا به سرماخوردگی ساده هم مصون بمانند. داشتن بیماری‌های زمینه‌ای مانند دیابت، تنگی نفس، بیماری‌های قلبی و عروقی و عفونی نیز می‌تواند فرد مبتلا را به سمت مرگ پیش ببرد.

آیا این درست است که کودکان به کرونا مبتلا نمی‌شوند؟

کودکان نیز به این بیماری مبتلا می‌شوند، اما به نظر می‌رسد به دلایلی که فعلاً ازلحاظ علمی قطعی نیستند، این بیماری در کودکان مانند یک سرماخوردگی ساده و کم‌خطر بروز پیدا می‌کند. نکته مهم این است که کودکان در همین شرایط می‌توانند به‌سادگی ناقل این بیماری به افراد مسن‌تر باشند، پس اگر در خانواده کودکی دارید که علائم سرماخوردگی داشت، در این‌روژه‌ها او را از سالمندان و افرادی که به‌واسطه بیماری عملکرد ضعیفی در سیستم ایمنی دارند، دور نگه دارید.

چرا تاکنون درمانی برای این ویروس ساخته نشده است؟

کووید ۱۹ یک بیماری ویروسی است. هیچ دارو یا آنتی‌بیوتیکی روی ویروس‌ها تأثیر ندارد، این ویروس نسبت به واکسن‌ها موجود مانند واکسن آنفلوآنزا مقاومت نشان می‌دهد و از آن تأثیر نمی‌گیرد، بنابراین باید طی زمان معینی که معمولاً دو تا سه ماه طول می‌کشد، واکسن ویژه این ویروس ساخته شود. دلیل زمان بردن تهیه واکسن این است

که معمولاً این واکسن‌ها باید ظرف چندهفته روی مدل‌های حیوانی آزمایش شوند و بعد از تأثیر در بهبودی بیماری، برای انسان‌ها نیز مورد استفاده قرار می‌گیرند. درحال حاضر هیچ نوع واکسنی برای کووید ۱۹ ساخته نشده است، تلاش‌ها برای ساخت این واکسن ادامه دارد و متخصصان در خوش‌بینانه‌ترین حالت ممکن است ظرف یک تا دو ماه دیگر به این واکسن دسترسی پیدا می‌کنند.

اکنون چه روش‌های درمانی برای کووید ۱۹ درنظر گرفته می‌شود. آیا به‌کارگیری این روش‌ها در بهبودی بیماران تأثیر دارد؟

روش‌هایی مانند تأمین آب بدن با تزریق سرم و راهکارهای حمایتی و نگهدارنده برای وضعیت بیمارانی که تب بالاتری دارند، در بیمارستان‌های چین به‌کار گرفته شده، جامعه جهانی نیز با الگوگیری از روش چینی‌ها در کنترل و مهار بیماری، همین درمان را مد نظر قرار داده است.

آیا همه مبتلایان به این بیماری به بستری شدن نیاز پیدا می‌کنند؟

اکنون در شهر ووهان چین بیش از ۶۹ هزار نفر به این بیماری مبتلا شده‌اند. تنها ۲۰ تا ۳۰ درصد این بیماران در بیمارستان‌ها بستری هستند و بسیاری از آن‌ها بعد از تشخیص بیماری با آموزش‌های لازم در خانه‌هایشان قرنطینه می‌شوند. رژیم غذایی را رعایت می‌کنند، به استراحت می‌پردازند و به‌طور مداوم درجه تبشان را کنترل می‌کنند و به تقویت سیستم ایمنی بدنشان می‌پردازند.

با توجه به اینکه کووید ۱۹ علائمی شبیه به سرماخوردگی و آنفلوآنزا دارد، در درمانگاه‌ها و بیمارستان‌های ما چطور تشخیص این بیماری امکان‌پذیر خواهد بود؟

در هیچ نقطه از دنیا این بیماری در درمانگاه‌ها و بیمارستان‌ها تشخیص داده نمی‌شود. پروتکل معینی به پزشکان همه مراکز درمانی ابلاغ شده است، پزشک با بیمار به‌طور دقیق صحبت می‌کند، اگر او شرح وضعیت بیمار نکاتی بود که او را مشکوک به این بیماری نشان می‌داد، پزشک موظف است بیمار را به مراکز آزمایشگاهی ماهدات کند. در این آزمایشگاه‌ها از بیمار نمونه آزمایشگاهی گرفته می‌شود و تا آماده شدن جواب آزمایش، بیمار تحت مراقبت قرار می‌گیرد. درصورت مثبت بودن این آزمایش بیمار در بیمارستان‌های معین بستری و رسیدگی به وضعیت او در قرنطینه آغاز می‌شود.

در تهران و دیگر استان‌ها چند آزمایشگاه برای تشخیص بیماری کرونا وجود دارد؟

دو مرکز در تهران و چهار مرکز در استان‌های دیگر به‌طور ششانه‌روزی درحال آماده‌باش برای کار کردن بر روی نمونه‌های آزمایشگاهی بیماران مشکوک به کرونا هستند.

جواب آزمایش افراد مشکوک به ابتلا در چه مدت‌زمانی به‌صورت قطعی

پاسخ به مهم‌ترین سؤالات درباره کرونا

هیچ نوع واکسنی برای کووید ۱۹ ساخته نشده است، تلاش‌ها برای ساخت این واکسن ادامه دارد و متخصصان در خوش‌بینانه‌ترین حالت ممکن است ظرف یک تا دو ماه دیگر به این واکسن دسترسی پیدا می‌کنند. **اکنون چه روش‌های درمانی برای کووید ۱۹ درنظر گرفته می‌شود. آیا به‌کارگیری این روش‌ها در بهبودی بیماران تأثیر دارد؟**

روش‌هایی مانند تأمین آب بدن با تزریق سرم و راهکارهای حمایتی و نگهدارنده برای وضعیت بیمارانی که تب بالاتری دارند، در بیمارستان‌های چین به‌کار گرفته شده، جامعه جهانی نیز با الگوگیری از روش چینی‌ها در کنترل و مهار بیماری، همین درمان را مد نظر قرار داده است.

آیا همه مبتلایان به این بیماری به بستری شدن نیاز پیدا می‌کنند؟
اکنون در شهر ووهان چین بیش از ۶۹ هزار نفر به این بیماری مبتلا شده‌اند. تنها ۲۰ تا ۳۰ درصد این بیماران در بیمارستان‌ها بستری هستند و بسیاری از آن‌ها بعد از تشخیص بیماری با آموزش‌های لازم در خانه‌هایشان قرنطینه می‌شوند. رژیم غذایی را رعایت می‌کنند، به استراحت می‌پردازند و به‌طور مداوم درجه تبشان را کنترل می‌کنند و به تقویت سیستم ایمنی بدنشان می‌پردازند.

با توجه به اینکه کووید ۱۹ علائمی شبیه به سرماخوردگی و آنفلوآنزا دارد، در درمانگاه‌ها و بیمارستان‌های ما چطور تشخیص این بیماری امکان‌پذیر خواهد بود؟

در هیچ نقطه از دنیا این بیماری در درمانگاه‌ها و بیمارستان‌ها تشخیص داده نمی‌شود. پروتکل معینی به پزشکان همه مراکز درمانی ابلاغ شده است، پزشک با بیمار به‌طور دقیق صحبت می‌کند، اگر او شرح وضعیت بیمار نکاتی بود که او را مشکوک به این بیماری نشان می‌داد، پزشک موظف است بیمار را به مراکز آزمایشگاهی ماهدات کند. در این آزمایشگاه‌ها از بیمار نمونه آزمایشگاهی گرفته می‌شود و تا آماده شدن جواب آزمایش، بیمار تحت مراقبت قرار می‌گیرد. درصورت مثبت بودن این آزمایش بیمار در بیمارستان‌های معین بستری و رسیدگی به وضعیت او در قرنطینه آغاز می‌شود.

راه‌های پیشگیری از کرونا در چه مواردی خلاصه می‌شود؟
رعایت جدی نکات بهداشتی و تقویت سیستم ایمنی بدن از راهکارهای پیشگیری کرونا معرفی شده‌اند. شستن مداوم دست‌ها با آب و مایع صابون به مدت ۲۰ ثانیه مهم‌ترین روش برای مقابله با این ویروس است. ویروس‌ها به‌طور معمول در مدت ۱۹ از ژنوم و غشای پروتئینی محافظ تشکیل شده، شستشوی مداوم دست‌ها با صابون یا صابن جدی به ساختار غشای پروتئینی وارد کرده و عملکرد ویروس را مختل می‌کند. توصیه می‌شود بعد از لمس وسایلی مانند گوشی تلفن، لپ‌تاپ، میز محل کار، میلمان شهری، میلمان وسایل حمل‌ونقل عمومی،

بیماری هستند. درصورت بروز طغیان و احتمال شیوع فعال این آمادگی برای رسیدگی به بیماران در هر نقطه از ایران را داریم. **کرونا از چه طریقی از فرد مبتلا به افراد سالم منتقل می‌شود؟**
به‌طور کلی ویروس‌ها در ترشحات فوفاقی بدن وجود دارند و پیش از همه این بخش از بدن را درگیر می‌کنند. این ویروس در ترشحات دهان، بینی، چشم و گوش فعال است و به‌سادگی با یک عطسه و سرفه و بیرون انداختن آب دهان و مخاط بینی، می‌تواند به دیگران منتقل شود؛ دست‌های آلوده به ویروس مهم‌ترین عامل انتقال این بیماری هستند. **راه‌های پیشگیری از کرونا در چه مواردی خلاصه می‌شود؟**

رعایت جدی نکات بهداشتی و تقویت سیستم ایمنی بدن از راهکارهای پیشگیری کرونا معرفی شده است. ویروس کووید ۱۹ از ژنوم و غشای پروتئینی محافظ تشکیل شده، شستشوی مداوم دست‌ها با صابون یا صابن جدی به ساختار غشای پروتئینی وارد کرده و عملکرد ویروس را مختل می‌کند. توصیه می‌شود بعد از لمس وسایلی مانند گوشی تلفن، لپ‌تاپ، میز محل کار، میلمان شهری، میلمان وسایل حمل‌ونقل عمومی،

بیماری هستند. درصورت عدم رسیدگی و درمان، این شرایط می‌تواند به عوارضی مانند پراکالمیسی، سکنه مغزی، زایمان زودرس و وزن کم نوزاد هنگام تولد منجر شود.

مطالعه‌ای در سال ۲۰۱۸ نشان داد که مصرف مکمل‌های حاوی اسیدفولیک می‌تواند توجه پزشکاری خون بارداری و پراکالمیسی را کاهش دهد. اسیدفولیک یکی از اعضای خانواده ویتامین B است و مصرف آن به میزان کافی طی دوران بارداری می‌تواند به پیشگیری از ناهنجاری‌های هنگام تولد کمک کند. مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری آمریکا مصرف ۴۰۰ میکروگرم اسیدفولیک در روز برای زنانی که قصد دارند باردار شوند را توصیه کرده است.

اسیدفولیک یکی از اعضای خانواده ویتامین B است و مصرف آن به میزان کافی طی دوران بارداری می‌تواند به پیشگیری از ناهنجاری‌های هنگام تولد کمک کند. مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری آمریکا مصرف ۴۰۰ میکروگرم اسیدفولیک در روز برای زنانی که قصد دارند باردار شوند را توصیه کرده است.

کوتانازیم Q1۰
کوتانازیم Q1۰ یک ماده طبیعی است که در بدن تولید می‌شود و نقش مهمی در شیمی سلولوی ایفا می‌کند. این ماده به سلول‌ها در تولید انرژی کمک می‌کند.

برخی دانشمندان بر این باورند که مکمل کوتانازیم Q1۰ می‌تواند فشار خون را بر عمل تشکیل رسوبات چربی در سرخرگ‌ها کاهش

با این وجود پژوهش‌ها در این زمینه اندک و نتایج آن‌ها یکدست نیستند، ازاین‌رو به پژوهش‌های بیشتر برای بررسی فواید کوتانازیم Q1۰ با هدف کاهش فشار خون و خطر بیماری قلبی نیاز است.

مکمل‌های دیگر
برخی مکمل‌های دیگر نیز ممکن است به کاهش فشار خون کمک کنند که از آن جمله می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

– سیر – بدر کتان – چای سبز یا سیاه – پروبیوتیک‌ها – چای ترش (Hibiscus Sabdariffa) – روغن ماهی یا موارد دیگر حاوی اسیدهای چرب امگا-۳

■ سه‌شنبه ۶ اسفندماه ۱۳۹۸ ■

■ سال دوازدهم ■ شماره ۱۶۹۴ ■

www.sepehrpress.ir

دکمه‌های آسانسور و دستگاه‌های خودپرداز بانک‌ها و فروشگاه‌ها و همچنین بعد استفاده از سرویس‌های بهداشتی دست‌ها را به فاصله زمانی هر ۳۰ دقیقه یکبار و به مدت ۳۰ ثانیه با آب و صابون به‌خوبی شست‌وشو دهید و پس از آن از لمس چهار نقطه حساس قسمت فوقانی بدن (چشم‌ها، گوش‌ها، دهان و بینی) پرهیز کنید.

کرونا از طریق تنفس هوای آلوده به ویروس نیز به بدن فرد سالم منتقل می‌شود، آیا استفاده از ماسک می‌تواند در پیشگیری از این بیماری مؤثر باشد؟
استفاده از ماسک برای جمعیت عادی و سالم توصیه نمی‌شود. اگر علائمی مانند آنفلوآنزا یا سرماخوردگی دارید، بهتر است برای مدت‌زمان کوتاه در محیط‌های بسته عمومی از ماسک استفاده شود. استفاده طولانی‌مدت از ماسک‌های یکبارمصرف به‌دلیل مرطوب و باکتریایی شدن، صحیح نیست. احای غیر اصولی و غیر بهداشتی این ماسک‌ها و رها کردن آن‌ها در محیط‌های عمومی می‌تواند زمینه‌ساز بروز و شیوع بیماری‌های عفونی دیگر در اماکن عمومی شود.

روند بهبود در مورد بیماری کرونا به چه صورت است؟ آیا مانند در قرنطینه و حفظ وضعیت عمومی بدن در بهبود بیماری مؤثر است؟
هیچ ویروسی که در بدن باقی می‌ماند، ویروس ایدز است. ویروس کرونا هم این مکانیزم را در خود دارد و بعد از مدت یک تا سه روز از بدن خارج می‌شود، اما میزان آسبایی که وارد می‌کند، ارتباط مستقیم با شرایط سیستم ایمنی بدن دارد که از هر فرد نسبت به فرد دیگر متغیر است. اسپه‌ها در یک فرد به‌گونه‌ای بوده که بیماری متجر به فوت می‌شود و در مورد تعدادی دیگر شرایط بیماری بعد از گذشت زمان و حفظ دمای طبیعی، رو به بهبودی می‌رود. طبق آمار وضعیت تعداد زیادی از مبتلایان که عملکرد سیستم ایمنی آن‌ها نرمال بوده و بیماری زمینه‌ای نداشته‌اند، بهبود پیدا کرده است.

روند بهبود در مورد بیماری کرونا به چه صورت است؟ آیا مانند در قرنطینه و حفظ وضعیت عمومی بدن در بهبود بیماری مؤثر است؟
هیچ ویروسی که در بدن باقی می‌ماند، ویروس ایدز است. ویروس کرونا هم این مکانیزم را در خود دارد و بعد از مدت یک تا سه روز از بدن خارج می‌شود، اما میزان آسبایی که وارد می‌کند، ارتباط مستقیم با شرایط سیستم ایمنی بدن دارد که از هر فرد نسبت به فرد دیگر متغیر است. اسپه‌ها در یک فرد به‌گونه‌ای بوده که بیماری متجر به فوت می‌شود و در مورد تعدادی دیگر شرایط بیماری بعد از گذشت زمان و حفظ دمای طبیعی، رو به بهبودی می‌رود. طبق آمار وضعیت تعداد زیادی از مبتلایان که عملکرد سیستم ایمنی آن‌ها نرمال بوده و بیماری زمینه‌ای نداشته‌اند، بهبود پیدا کرده است.

روند بهبود در مورد بیماری کرونا به چه صورت است؟ آیا مانند در قرنطینه و حفظ وضعیت عمومی بدن در بهبود بیماری مؤثر است؟
هیچ ویروسی که در بدن باقی می‌ماند، ویروس ایدز است. ویروس کرونا هم این مکانیزم را در خود دارد و بعد از مدت یک تا سه روز از بدن خارج می‌شود، اما میزان آسبایی که وارد می‌کند، ارتباط مستقیم با شرایط سیستم ایمنی بدن دارد که از هر فرد نسبت به فرد دیگر متغیر است. اسپه‌ها در یک فرد به‌گونه‌ای بوده که بیماری متجر به فوت می‌شود و در مورد تعدادی دیگر شرایط بیماری بعد از گذشت زمان و حفظ دمای طبیعی، رو به بهبودی می‌رود. طبق آمار وضعیت تعداد زیادی از مبتلایان که عملکرد سیستم ایمنی آن‌ها نرمال بوده و بیماری زمینه‌ای نداشته‌اند، بهبود پیدا کرده است.

روند بهبود در مورد بیماری کرونا به چه صورت است؟ آیا مانند در قرنطینه و حفظ وضعیت عمومی بدن در بهبود بیماری مؤثر است؟
هیچ ویروسی که در بدن باقی می‌ماند، ویروس ایدز است. ویروس کرونا هم این مکانیزم را در خود دارد و بعد از مدت یک تا سه روز از بدن خارج می‌شود، اما میزان آسبایی که وارد می‌کند، ارتباط مستقیم با شرایط سیستم ایمنی بدن دارد که از هر فرد نسبت به فرد دیگر متغیر است. اسپه‌ها در یک فرد به‌گونه‌ای بوده که بیماری متجر به فوت می‌شود و در مورد تعدادی دیگر شرایط بیماری بعد از گذشت زمان و حفظ دمای طبیعی، رو به بهبودی می‌رود. طبق آمار وضعیت تعداد زیادی از مبتلایان که عملکرد سیستم ایمنی آن‌ها نرمال بوده و بیماری زمینه‌ای نداشته‌اند، بهبود پیدا کرده است.

روند بهبود در مورد بیماری کرونا به چه صورت است؟ آیا مانند در قرنطینه و حفظ وضعیت عمومی بدن در بهبود بیماری مؤثر است؟
هیچ ویروسی که در بدن باقی می‌ماند، ویروس ایدز است. ویروس کرونا هم این مکانیزم را در خود دارد و بعد از مدت یک تا سه روز از بدن خارج می‌شود، اما میزان آسبایی که وارد می‌کند، ارتباط مستقیم با شرایط سیستم ایمنی بدن دارد که از هر فرد نسبت به فرد دیگر متغیر است. اسپه‌ها در یک فرد به‌گونه‌ای بوده که بیماری متجر به فوت می‌شود و در مورد تعدادی دیگر شرایط بیماری بعد از گذشت زمان و حفظ دمای طبیعی، رو به بهبودی می‌رود. طبق آمار وضعیت تعداد زیادی از مبتلایان که عملکرد سیستم ایمنی آن‌ها نرمال بوده و بیماری زمینه‌ای نداشته‌اند، بهبود پیدا کرده است.

روند بهبود در مورد بیماری کرونا به چه صورت است؟ آیا مانند در قرنطینه و حفظ وضعیت عمومی بدن در بهبود بیماری مؤثر است؟
هیچ ویروسی که در بدن باقی می‌ماند، ویروس ایدز است. ویروس کرونا هم این مکانیزم را در خود دارد و بعد از مدت یک تا سه روز از بدن خارج می‌شود، اما میزان آسبایی که وارد می‌کند، ارتباط مستقیم با شرایط سیستم ایمنی بدن دارد که از هر فرد نسبت به فرد دیگر متغیر است. اسپه‌ها در یک فرد به‌گونه‌ای بوده که بیماری متجر به فوت می‌شود و در مورد تعدادی دیگر شرایط بیماری بعد از گذشت زمان و حفظ دمای طبیعی، رو به بهبودی می‌رود. طبق آمار وضعیت تعداد زیادی از مبتلایان که عملکرد سیستم ایمنی آن‌ها نرمال بوده و بیماری زمینه‌ای نداشته‌اند، بهبود پیدا کرده است.

مکمل‌های خوراکی برای کاهش فشار خون

نتایج یک بررسی در سال ۲۰۱۶ پس از تجزیه‌وتحلیل ۲۴ پژوهش نشان داد که مکمل منیزیم می‌تواند به کاهش فشار خون کمک کند. به گفته پژوهشگران مصرف ۳۰۰ میلی‌گرم منیزیم در روز برای یک ماه ممکن است سطوح منیزیم را به اندازه کافی افزایش داده تا فشار خون بالا را کاهش دهد.

مقدار مصرف توصیه‌شده روزانه برای منیزیم برای بزرگسالان ۳۱۰ تا ۴۲۰ میلی‌گرم است.

یک رژیم غذایی سرشار از منیزیم نیز ممکن است به کاهش خطر سکته مغزی، بیماری قلبی و دیابت نوع دو کمک کند. از مواد غذایی سرشار از منیزیم می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

– بادام – اسفناج – بادام هندی – بادام زمینی – کابو کدو – آووکادو – برنج منیزیمی – سبج قهوه‌ای – ماست کم‌چرب یا بدون چربی

فیبر غذایی
فیبر غذایی برای حفظ سلامت قلب و روده از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. مصرف فیبر غذایی به میزان کافی می‌تواند به کاهش سطوح کلسترول، فشار خون و خطر بیماری قلبی‌عروقی کمک کند.

یک بررسی در سال ۲۰۱۸ نشان داد که مکمل‌های فیبر غذایی ممکن است به کاهش فشار خون سیستمولیک و دیاستولیک کمک کند. یک بررسی در سال ۲۰۰۵ نیز نشان داد که تکمیل رژیم غذایی با حدود ۱۲ گرم فیبر در روز، می‌تواند به کاهش اندک فشار خون کمک کند.

سازمان غذا و داروی آمریکا مصرف ۲۵ گرم فیبر در روز را برای بزرگسالان توصیه کرده است.

افزودن مواد غذایی سرشار از فیبر به رژیم غذایی می‌تواند به تأمین این ماده مغذی به میزان کافی کمک کند و مکمل‌های فیبر نیز جایگزین خوبی هستند.

اسیدفولیک

نمک یا سدیم بیش‌ازحد در غذا می‌تواند موجب افزایش فشار خون فرد شود، اما بتانسیم به پاک‌سازی سدیم اضافه در بدن کمک می‌کند.

سدیم کلیه‌ها را از دفع کارآمد آب اضافه از بدن بازمی‌دارد که این شرایط موجب افزایش فشار خون می‌شود، حمل آب اضافه می‌تواند به افزایش فشار خون منجر شود.

بتانسیم به دو روش به کاهش فشار خون کمک می‌کند:

– کمک به بدن برای دفع سدیم بیشتر از طریق ادرار – با شل کردن دیواره رگ‌های خونی و آرامش بیشتر آن‌ها

نتایج یک بررسی در سال ۲۰۱۷ نشان داد که مکمل‌های بتانسیم می‌توانند به کاهش فشار خون سیستمولیک و دیاستولیک کمک کنند.

اثر مصرف مکمل بتانسیم در افرادی که رژیم‌های غذایی پُرسدیم را دنبال می‌کردند، افرادی که تا پیش از این مطالعه به میزان کم بتانسیم مصرف می‌کردند و آن‌هایی که داروی فشار خون مصرف نمی‌کردند، چشمگیرتر بود.

برای افراد مبتلا به اختلالات کلیوی مضر باشند. همانند هر مکمل دیگری، مشورت با پزشک پیش از آغاز مصرف مکمل بتانسیم توصیه شده است.

انجمن قلب آمریکا مصرف غذاهای پُرپتاسیم را برای کمک به مدیریت فشار خون توصیه کرده است که از آن جمله می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

– برگه زردآلو – اسفناج – گوجه‌فرنگی – آووکادو – قارچ – آلو یا آب آلو

– ماست یا شیر کم‌چرب یا بدون چربی

منیزیم
منیزیم یکی دیگر از مواد معدنی مهم و تأثیرگذار در تنظیم فشار خون است. منیزیم از بسیاری فرآیندهای بدن پشتیبانی می‌کند که از آن جمله می‌توان به عملکرد عصبی و عضلانی، سیستم ایمنی و سنتز پروتئین اشاره کرد.

بتانسیم

بتانسیم یک ماده معدنی است که نقشی کلیدی در تنظیم فشار خون ایفا می‌کند.