

### میوه‌ای که به تنظیم خواب شبانه کمک می کند

باشگاه خبرنگاران: کیوی این میوه پرزدار، به دلیل دارا بودن مواد غذایی در رده میوه‌های بسیار مفید قرار دارد. این میوه به دلیل خاصیت کاهندگی که بر سطح تری گلیسرید دارد، از غلظت خون می‌کاهد و از تنگ شدن عروق و بروز انواع سکنه‌ها جلوگیری می‌کند. کیوی با داشتن آنتی‌اکسیدان فراوان خاصیت ضدسرطانی بسیاری دارد و امکان مبتلا شدن به بعضی از

سرطان‌ها را کاهش می‌دهد.

ویتامین C موجود در کیوی به تقویت سیستم ایمنی بدن شما کمک می‌کند. کیوی، مقدار بالایی ترکیبات آنتی‌اکسیدان و ویتامین E دارد که به افزایش تعداد سلول‌های T کمک کرده و باعث سیستم ایمنی قوی‌تر می‌شود. در روزهای آینده کرونا که موضوع تقویت سیستم ایمنی مطرح است، می‌توان از این میوه برای افزایش ایمنی بدن استفاده کرد.

طبق مطالعات و پژوهش‌های صورت گرفته استرس، اضطراب و کمبود خواب روی عملکرد بدن انسان اثر می‌گذارد. با توجه به شرایط کرونا و تغییر در زمان خواب افراد، این میوه می‌تواند به تنظیم خواب شبانه کمک کند؛ بنابراین توصیه می‌شود به مصرف روزانه کیوی توجه داشته باشید.

وجود ویتامین C فراوان در کیوی می‌تواند سیستم ایمنی بدن را تقویت کند. این آنتی‌اکسیدان با خنثی کردن بیماری‌ها و محافظت از بدن در برابر ویروس و عفونت، به تقویت سیستم ایمنی کمک می‌کند. طبق پژوهش‌های صورت گرفته، بدن، آنتی‌اکسیدان‌های کیوی را بهتر از سایر میوه‌های آنتی‌اکسیدان دار دیگر، جذب می‌کند.

تحقیقات نشان می‌دهد کیوی به عنوان منبعی غنی از آنتی‌اکسیدان‌ها می‌تواند از عملکرد سیستم ایمنی حمایت کرده و احتمال تشدید سرماخوردگی، آنفلوآنزا یا بیماری‌های مشابه را در گروه‌های حساسی، چون سالمندان و کودکان کاهش بدهد. کیوی دارای ویتامین E نیز هست که برای افزایش تعداد سلول‌های نابودگر مفید بوده و منجر به تقویت سیستم دفاعی بدن می‌شود.

افرادی که نمی‌توانند از یک خواب عمیق و با کیفیت بهره ببرند، می‌توانند با خوردن کیوی این مشکل را حل کنند. این میوهی خوشمزه دارای ترکیبات مفیدی، چون آنتی‌اکسیدان و سروتونین است که می‌تواند در درمان ناهنجاری‌های خواب سودمند باشد. دانشمندان، تاثیرات مصرف کیوی را بر کیفیت خواب در بزرگسالان دچار مشکلات خواب بررسی کردند و دریافتند مصرف کیوی می‌تواند به خواب رفتن، طول مدت خواب و کیفیت آن را بهبود ببخشد. برای اینکه از بهتر بخوابید فقط کافیست ۲ ساعت قبل از رفتن به رختخواب، ۲ عدد کیوی بخورید.

### تاثیر یک شیوه درمانی بر بیماران دارای کپیر

ایسنا: محققان در یک مطالعه، تاثیر شیوه درمان متمرکز بر هیجان را بر درد و ابعاد سلامت روان بیماران مبتلا به کپیر بررسی کردند.

کپیر مزمن ایدیوپاتیک بیماری عودکننده‌ای است که با کپیر خارش‌دار برای حداقل شش هفته همراه است. در این بیماران عامل شروع کننده بیماری را علت آن ناشناخته است. درمان‌های مرتبط با کپیر، همراه با یک تجربه حسی و روانی ناخوشایند است که عواطف منفی را در بی دارد. محققان در پژوهشی با عنوان « اثربخشی درمان متمرکز بر هیجان بر پذیرش درد و ابعاد سلامت روان بیماران مبتلا به کپیر» این موضوع را بررسی کرده‌اند.

در این پژوهش که توسط زهرا بحرینی، دانشجوی دکتری تخصصی روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد زاهدان و غلامرضا ثناگوی محرر از گروه روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد زاهدان انجام شده، آمده است: «اگر چه مدیریت پزشکی بیماری کپیر موجب بهبود این بیماری شده است، اما بیماری کپیر بر پذیرش درد تاثیر دارد و استرس ناشی از ماهیت غیرقابل پیش‌بینی بیماری برای بیماران مبتلا به کپیر» از آن جایی که مطالعات اندکی در زمینه بررسی اثربخشی درمان‌های روانشناختی بر پذیرش درد و ابعاد سلامت روان بیماران مبتلا به کپیر انجام شده است، بنابراین، هدف پژوهش حاضر تعیین اثربخشی درمان متمرکز بر هیجان بر پذیرش درد و ابعاد سلامت روان بیماران مبتلا به کپیر بود.»

براساس آن چه در این مقاله آمده، روش این پژوهش، نیمه‌تجربی و از نوع پیش آزمون و پس آزمون با گروه شاهد بود. جامعه آماری این تحقیق شامل کلیه بیماران یود که با تشخیص بیماری کپیر در شش ماه دوم سال ۱۳۹۶ به بیمارستان امام خمینی(ره) تهران مراجعه کرده و تشکیل پرونده دادند.

نویسندگان این مقاله می‌گویند: «ابتدا فهرست بیماران مبتلا به کپیر از قسمت پذیرش بیمارستان و پرونده بیماران دریافت شد و سپس از بین افراد واجد ملاک‌های ورودی و خروجی، ۶۰ نفر به طور تصادفی شامل انتخاب شده و به طور تصادفی، ۳۰ نفر در گروه آزمایش و ۳۰ نفر در گروه شاهد قرار گرفتند.»

محققان، از افراد خواستند پرسشنامه پذیرش درد مزمن (CPAQ) و پرسشنامه سلامت عمومی را تکمیل کنند. جلسات آموزش متمرکز بر هیجان در هشت جلسه‌ی ۹۰ دقیقه‌ای به صورت هفتگی برای گروه آزمایش انجام شد.

در این پژوهش آمده است: «بعد از آموزش درمان متمرکز بر هیجان، میانگین(انحراف معیار) علائم جسمانی، اضطراب، افسردگی و کارکرد اجتماعی کاهش یافته است. به طور کلی میانگین (انحراف معیار) مشکلات روانی در گروه آزمایش از (۸٫۶) (۴۷٫۴) در پیش آزمون به (۵٫۳) (۴۰٫۵) در پس آزمون و میانگین( انحراف معیار) عدم پذیرش درد گروه آزمایش از (۴٫۱) (۳۰٫۱) در پیش آزمون به (۳٫۵) (۲۷٫۲) در پس آزمون کاهش یافت اما میانگین (انحراف معیار) هر دو متغیر در پیش آزمون و پس آزمون گروه شاهد تفاوت آماری معنادار نشان نداد.»

### خانواده ها عفونت ادراری کودکان را جدی بگیرند

باشگاه خبرنگاران: عفونت ادراری

به دلیل وجود میکروب در دستگاه ادراری بروز می‌کند که به دلایل مختلفی ممکن است ظاهر شود. رعایت یک سری نکات قابل توجه می‌تواند در درمان زود هنگام بیماری موثر واقع شود. همچنین در پیشگیری از اوج مجدد و ابتلا به آن جلوگیری خواهد کرد.

در صورت عدم رعایت بهداشت وان و مطمئن نبودن از نظافت آن به جای حمام وان از دوش استفاده کنید. زیرا باکتری‌های موجود در وان به پیشاپاره کودک منتقل خواهد شد.پس از هر بار اجابت مزاج حتما ناحیه ادراری کودک به خوبی شسته شود. از لباس زیر نخی و خشک برای کودک خود استفاده کرده و در صورت خیس شدن بلافاصله آن را تعویض کنید. به کودک یاد دهید که هر دو الی سه ساعت مثانه خود را خالی کند و از نگه داشتن ادرار خودداری کند. پوشک شیرخوار را به موقع و در فواصل زمانی کمتر، به خصوص بعد از دفع مدفوع تعویض کنید. به هیچ عنوان از مواد شوینده قلیایی مانند صابون‌ها عطری برای شست و شو ناحیه ادراری کودک استفاده نکنید. کودک را تشویق به مصرف مایعات کنید، زیرا خوردن مایعات باعث افزایش دفع ادرار او خواهد شد. این موضوع باعث می‌شود میکروب‌های موجود در مجاری ادراری همراه با ادرار کردن دفع شود و همچنین عملکرد صحیحی داشته باشند.

#### راه‌های بهبودی عفونت ادراری کودکان

رعایت رژیم غذایی باعث تسریع در بهبودی عفونت ادراری کودک می‌شود. تعداد نوبت‌های شیردهی به کودکان را افزایش دهید. از مواد غذایی حاوی ویتامین (ث) مانند آب پرتقال، آب سیب، آب انگور، آب شاتوت استفاده کنید. کودک خود را تشویق کرده تا تمام وعده غذایی خود را میل کند. از میوه و سبزیجات تازه در پختن غذا برای کودک خود استفاده کنید.

#### راه‌های درمان

پزشک ممکن است برای کودک آنتی بیوتیک تجویز کند. پس خانواده‌ها باید آن داروهای تجویز شده را طبق دستور برای کودک مصرف کنند. از قطع خودسرانه، کم و زیاد کردن داروها پرهیز کنند. پس از درمان‌های اولیه در بیمارستان باید ادامه درمان را به طور صحیح انجام دهند. حتما خانواده‌ها با پزشک مربوطه در ارتباط بوده و شرایط را مدام شرح دهند.

از آنجا که ویروس کرونا همه کره زمین را فرا گرفته، افرادی که فشار خون بالا دارند از جمله افرادی هستند که در صورت انقباض COVID-۱۹، در معرض خطر عوارض شدیدتری قرار دارند.

اگر به بیماری ویروسی مبتلا شوید که به ریه‌های شما آسیب برساند، به قلبی نیاز دارید که بتواند با نحوه پاسخ بدن شما به ویروس کار کند.

اما ویروس کرونا به دلیل ضعف سلامت قلب، باعث ایجاد واکنش سیستمیک در بدن بیمار می‌شود که از قبل خطر دارد. این بدان معنی است که ویروس می‌تواند به سیستم های مختلف اندام حمله کند.

فشار خون بالا شایع ترین نوع بیماری قلبی است و براساس CDC، تقریبا نیمی از بزرگسالان را مبتلا می کند و از آنجا که با بالا رفتن سن فشار خون افراد بالا می رود، این بدان معناست که بسیاری از همان افراد با فشار خون بالا در حال حاضر با جمعیت سالخورده همپوشانی دارند، که در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به COVID-۱۹ هستند.

#### علائم هشدار را بشناسید و بدانید که چگونه فشار خون خود را اندازه بگیرید:

در یک سطح اساسی آناتومیک، فشار خون بالا هنگامی اتفاق می افتد که اختلال در رگ های خونی وجود داشته باشد که می تواند نحوه انتقال اکسیژن به سلول ها را مختل کند.

براساس بررسی بیماران در ووهان، چین که در ژانویه در لنست منتشر شد، داشتن سطح اکسیژن خون پایین در بین بیماران بستری با COVID-۱۹ متداول است.

تیبان: محققان به بررسی ارتباط معیارهای کیفیت خواب و الگوهای تنذیه‌ای در تقریباً ۵۰۰ زن پرداختند. چیزی که آن‌ها یافتند این بود که هر چه کیفیت خواب این افراد کمتر بود و هر چقدر کمتر می‌خوابیدند، بیشتر قند اضافی و چربی اشباع و کافئین مصرف می‌کردند. به گفته‌ی دانشمندان، این یافته‌ها بسیار مهم‌اند؛ زیرا خانم‌ها بیشتر مستعد چاقی و اختلالات خواب هستند که هر دو می‌توانند ناشی از

مصرف زیاد مواد غذایی باشند. غذاهایی که قند زیاد دارند و چربی‌های ناسالم نیز منجر به عوارضی برای سلامتی می‌شوند از جمله دیابت نوع دوم، بیماری قلبی و چاقی. در جامعه‌ی مدرن ما، بیشتر افراد ساعت‌های طولانی کار می‌کنند و شام را دیروقت می‌خورند و اهمیت خواب خوب و کافی اغلب دست‌کم گرفته می‌شود و به طور کلی سبک زندگی خیلی از افراد چندان سالم نیست.

مطالعه‌ی جدیدی که انجام شده به تاثیر پُرترنگ و بسیرا بر خواب باکیفیت در کنترل وزن و پتانسیل آن در پیشگیری از بیماری‌های قلبی در زنان پرداخته است.

مطالعه‌ی جدیدی که انجام شده به نقش پُرترنگ و بسیرا بر خواب باکیفیت در کنترل وزن و پتانسیل آن در پیشگیری از بیماری‌های قلبی در زنان پرداخته است.

#### خواب کمتر به معنی مصرف بیشتر غذای ناسالم است

تقریباً ۵۰۰ زن بین سنین ۲۰ تا ۷۶ سال از نظر الگوهای خواب و کیفیت و مقدار غذاهایی که می‌خوردند مورد بررسی قرار گرفتند. این افراد با پرسشنامه‌هایی اعلام کردند که چطور و به چه اندازه می‌خوابند و وضعیت تنذیه‌شان چگونه است.

پیش از آنکه این خانم‌ها معمولاً خواب بی‌کیفیت داشتند یا تا حدودی دچار مشکل بی‌خوابی بودند. تقریباً ۳۰ درصد آن‌ها هر شب کمتر از ۷ ساعت می‌خوابیدند و نزدیک به ۲۵ درصدشان علاوه بر اینکه کمتر از ۷ ساعت می‌خوابیدند، با مشکل بی‌خوابی نیز درگیر بودند. میانگین میزان خواب شبانه در میان این افراد، کمتر از ۷ ساعت بوده است. به طور کلی زنانی که خوب نمی‌خوابیدند یا

#### سلامت

## کرونا در کمین بیماران با فشار خون بالاست



فشار خون بالا فقط یک عدد نیست، بلکه یک سبمل است. این به ما می‌گوید رگهای شما در تمام بدن آنطور که باید کار نمی‌کنند. فشار خون بالا ممکن است با علائم قابل ملاحظه ای همراه نباشد، بنابراین بهترین راه برای شناسایی آن، صرفا گرفتن فشارخون است.

## خوب بخوابید تا کمتر شیرینی بخورید!



به اندازه کافی نمی‌خوابیدند، به طور متوسط ۵۰۰ تا ۸۰۰ کالری بیشتر مصرف می‌کردند. آن‌ها بیشتر از حد مجاز کالری دریافت می‌کردند و مصرف چربی اشباع‌شان بالا بود و ضمناً بیشتر قند افزوده و کافئین مصرف می‌کردند و از آن سو، کمتر غلات کامل و فیبر در رژیم غذایی‌شان وجود داشت. زنان جوان‌تری که کیفیت خوابشان خوب نبود نیز کمتر لبتیات مصرف می‌کردند.

ارتباط میان کیفیت پایین خواب و تغذیه‌ی ناسالم یکی از دلایل اینکه کیفیت بد خواب می‌تواند منجر به پُرخوری شود این است که کمبود خواب باعث افزایش هورمون گرسنگی یا اشتها شده و سیگنال‌های فرستنده‌ی پیام سیری را سرکوب می‌کند. قبلاً نشان داده شده بود وقتی که ما کمبود خواب داریم یا کیفیت خوابمان خوب نیست، هورمون‌ها می‌توانند گرسنگی را تحریک کنند. در واقع کیفیت پایین خواب باعث به هم خوردن تعادل میان هورمون‌های گرسگی و سیری می‌شود. میزان بی‌خوابی می‌تواند بر هیپوکامپوس مغز اثر

## ۵

صاف است. ساعد خود را روی یک سطح صاف مانند یک میز نگه دارید و کاف فشارسنج را مستقیماً در بالای خم آرنج خود ببندید.

همانطور که به مرور زمان فشار خون را کنترل می‌کنید ، حتماً هر روز قرائت را همزمان انجام دهید. **یک شیوه زندگی سالم را حفظ کرده و از داروهای خود استفاده کنید :**

در طول همه گیری ویروس کرونا، مبتلایان به فشارخون بالا می‌توانند رهنمودهای زیر را دنبال کنند:

– حفظ فاصله اجتماعی، شستن مکرر دستها و جلوگیری از تماس با چهره فرد.
– مهم است که سعی کنید تا حد ممکن استراحت کنید و آرام باشید، زیرا معمولاً استرس باعث افزایش فشارخون می‌شود.

اگرچه فشار خون بالا یک بیماری ژنتیکی است، اما محرکهای خارجی آن سبک زندگی ، رژیم غذایی و ورزش است.

اگر با خواندن فشار خون غیر منتظره ای روبرو هستید ، باید تمرینات آرامشی را امتحان کنید ، یا دراز بکشند و به موسیقی گوش دهند. سپس آنها باید فشار خون خود را دوباره بگیرند و احتمالاً کاهش فشارخون را مشاهده می‌کنند.

انجمن قلب آمریکا می‌گوید برخلاف برخی شایعات اخیر، پزشکان هنوز هم توصیه می‌کنند داروهایی را که پزشک شما برای فشار خون تجویز کرده است، از جمله مهار کننده های ACE و ARB را استفاده کنید.

داروها را قطع نکنید مگر اینکه پزشک به شما بگوید.

خواب ماندن را با مشکل روبرو کند.

#### چگونه بهتر بخوابید؟

برای اینکه الگوهای خوابتان را درست کنید، خیلی خوب است که اول ارتباط بین خواب و تغذیه را درک کنید و بدانید کمبود خواب چگونه می‌تواند باعث شود بیشتر از حد نیازتان غذا بخورید. ضمناً لازم است بررسی کنید چرا دچار مشکلات خواب هستید. می‌توانید این مسئله را با پزشک مطرح کنید و در صورت نیاز از رفتاردرمانی شناختی برای درمان ریشه‌ی مشکلات خواب خود کمک بگیرید و بی‌خوابی‌تان را رفع کنید.

نکته‌ی مهم دیگر، پایبند بودن به بهداشت خواب است که شامل تریاک و خنک بودن اتاق خواب و عدم وجود نورهای اضافی در آن می‌شود، مانند نور آبی ناشی از کامپیوتر. همچنین می‌توانید یک روتین آرامش‌بخش قبل از خواب برای خود در نظر بگیرید که می‌تواند شامل مدیتیشن، حمام گرم و کنار گذاشتن ابزارهای الکترونیکی از دو ساعت پیش از خواب بشود.

یک رژیم غذایی سالم‌تر می‌تواند کیفیت خوابتان را بهبود بدهد. از آنجایی که زانلی که دچار مشکل بی‌خوابی هستید در معرض مصرف مقدار زیاد غذا هستید، یکی از راه‌های پیشگیری از دریافت کالری اضافی این است که غذاهای سبک‌تری را انتخاب کنید تا در عین اینکه حجم بیشتری غذا می‌خورند، دریافت کالری‌شان از حد نیاز فراتر نرود و احساس سیری کنند. غذاهایی که کالری کمتری دارند؛ اما به دلیل داشتن فیبر یا میزان ریزمندی‌شان سیرکننده هستند؛ مانند: میوه و سبزیجات، غلات کامل و حبوبات، گوشت بدون چربی و ماهی.

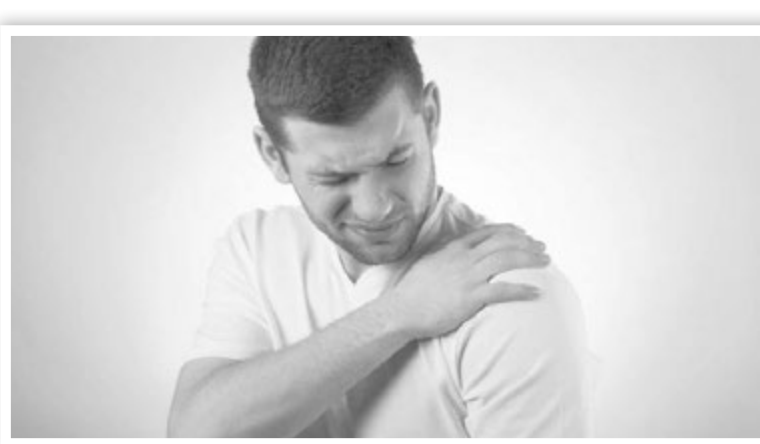
«خواب» اصلاً مقوله‌ای تجملاتی نیست و نیاز حیاتی بشر و بخشی از یک سبک زندگی سالم است. اگر تا امروز اهمنی به کیفیت خواب خود نمی‌دادید بهتر است اکنون آن را در لیست اولویت‌های خود بگذارید و هیچ شمی خود را از یک خواب خوب و کافی محروم نکنید.

شوند و به تنهایی نشانگر این بیماری نخواهند بود.

متخصصان توصیه می‌کنند که بلافاصله بعد از دیدن علائمی شبیه به کرونا در بیمارستان‌ها حاضر نشویم؛ چرا که ممکن است این علائم تنها به علت سرماخوردگی یا آنفلوآنزا باشند و ما با حضور در این مراکز سلامت خود را به خطر اندازیم. بدن درد می‌تواند دلایل گوناگونی داشته باشد ممکن است فردی در تمام شبانه روز خواب کافی نداشته باشد و بعد از بیدار شدن از خواب با حالت کسل کننده در جمع حاضر شود و به سرعت بدن درد بگیرد. باید بدانیم که دردهای عضلانی همیشه بدون خطر نیستند و در برخی موارد هم درمان‌های خانگی به هیچ عنوان برای بهبود آنها کفایت نمی‌کند. با این حال چند روز استراحت کنید و در صورتی که درد شما درمان نشد حتما به بیمارستان مراجعه کنید؛ در صورتی که بدن درد با علائمی مانند تنگی نفس، سرفه، عطسه همراه بود احتمال زیادی دارد به ویروس کرونا مبتلا شده باشید در غیر اینصورت ممکن است به ویروس کرونا مبتلا شده باشید.

می‌کنند سلامت هستند اغلب اوقات در رعایت برنامه های دارویی و درمانی خود دقت لازم را در نظر نمی‌گیرند این درحالیست که ضرورت دارد افراد مبتلا به آسم و آلرژی‌های فصلی نسبت به داروهای تجویزی و استفاده از اسپری تنفسی هوشیار باشند. متخصصان توصیه می‌کنند برای به حداقل رساندن علائم آلرژی لازم است میزان قرار گرفتن در معرض مواد آلرژزی را کاهش پیدا کند. همچنین بسیاری از محدودیت‌های اعمال شده برای جلوگیری از گسترش کروناویروس همچون ماندن در خانه به بهبود علائم آلرژی و آسم نیز کمک می‌کند.

## بدن درد می‌تواند از نشانه‌های کرونا باشد؟



باشگاه همزان: مسعود ضیایی استاد بیماری‌های عفونی دانشگاه علوم پزشکی بیرجند و نماینده علمی ویروس کرونا در استان خراسان جنوبی در پاسخ به این سوال که اگر فردی بدن درد داشته باشد به ویروس کرونا مبتلا خواهد شد؟ گفت: بله، می‌تواند به عنوان یکی از علائم بیماری باشد، ولی ملاک قطعی برای تشخیص کرونا نیست و این درد باید در کنار سایر علائم مانند ضعف، بی‌اشتهایی، تب، سرفه و ... بررسی شود.

استاد بیماری‌های عفونی دانشگاه علوم پزشکی بیرجند اظهار کرد: چند علامت باید در بدن افراد بروز پیدا کند و صرفا وجود یک علامت نشانه بیماری کرونا نخواهد بود.

عطسه، سرفه و تنگی نفس از علائم اصلی ابتلا به ویروس کروناست. اما متخصصان ارتوپد و عفونی یا سایر متخصصان و کارشناسان عقیده دارند که علائم دیگری مانند از دست دادن حس بویایی، شنوایی، عارضه چشمی صورتی، بدن درد و ... در کنار این علامت‌ها می‌تواند باعث بروز کرونا

## آلرژی را با کووید-۱۹ اشتباه نگیرید

افزود: بروز این علائم ناشی از آلرژی‌های محیطی است و ارتباطی با بیماری کووید-۱۹ ندارد.

این متخصص تاکید کرد: با این حال بسیاری از افراد مبتلا به آلرژی از بیماری آسم رنج می‌برند و آسم می‌تواند فرد را در برابر علائم شدیدتر بیماری کووید-۱۹ آسیب پذیر سازد.

ایسنا: همزمان شدن همه گیری کروناویروس با شروع آلرژهای فصلی ممکن است افراد را در تشخیص، گمراه سازد چرا که برخی از علائم این دو عارضه به یکدیگر شباهت دارند. یک متخصص آلرژی در آمریکا گفت: امسال آلرژی های فصلی برای افراد مبتلا به این حساسیت چالش‌برانگیزتر شده است زیرا همه گیری بیماری کووید-۱۹ می‌تواند بسیاری از بیماران و افراد مبتلا به آلرژی را به اشتباه‌انداخته و آنان را در تشخیص صحیح علائم حساسیت فصلی و بیماری ناشی از کروناویروس با مشکل روبرو کند. به گفته این متخصص، علائم شایع آلرژهای فصلی شامل خارش چشم، بینی، عطسه کردن و آبریزش بینی است. همچنین تب، سرفه، تنگی نفس، احساس خستگی، درد عضلانی، اسهال و گاهی اوقات گلودرد از علائم بیماری کووید-۱۹ به حساب می‌آیند. این متخصص آلرژزی با بیان اینکه مهم‌ترین فاکتور تمیزدهنده بین آلرژی‌ها و بیماری کووید-۱۹ علائم خارش چشم ها، بینی و عطسه کردن است،