

بیماری کووید ۱۹ ریسک مقاومت آنتی بیوتیکی را افزایش می دهد

مهر: به گفته محققان، بیماری کووید ۱۹ عفونتی است که فرد را در معرض ریسک بالاتر عفونت باکتریایی ثانویه قرار می دهد.

مقاومت آنتی بیوتیکی یک مشکل واقعی در دنیای کنونی است و بسیاری از بیماران مبتلا به عفونت‌های باکتریایی را درگیر می‌کنند. اکثر سوپرایگ ها از طریق آنتی بیوتیک ها نابود می‌شوند اما برخی هم در برابر آنتی‌بیوتیک‌ها مقاوم می‌شوند.

استفاده غیرضرور آنتی بیوتیک ها، غالباً علت این مسئله است. بیمارستان‌ها جایگاه اصلی پرورش و گسترش این سوپرایگ ها بوده و بسیاری از افراد بعد از بستری شدن در بیمارستان دچار این عفونت‌ها می‌شوند.

اگر فردی مبتلا به هر نوع عفونت ویروسی شود در معرض ریسک بالاتر عفونت باکتریایی هم قرار دارد. بیماری کووید ۱۹ عفونتی است که می‌تواند ریسک ابتلاء به عفونت باکتریایی ثانویه را نیز افزایش دهد.

طبق اعلام مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های آمریکا، در دوره پاندمی آنفولانزا H۱N۱ در سال ۲۰۰۹، ۲۹ تا ۵۵ درصد مرگ و میرها ناشی از عفونت باکتریایی ثانویه بود.

علت این مسئله آن است که ایمنی بدن بعد از عفونت ویروسی به خطر می‌افتد. برای یک باکتری پیچیده و مقاوم در برابر درمان حمله به بدن در چنین شرایطی بسیار آسان است.

مطالعات نشان می‌دهد شمار قابل توجهی از بیمارانی که تست کروناویروس شان مثبت بوده و در بیمارستان بستری شده اند ممکن است به برخی عفونت‌های باکتریایی هم مبتلا شوند.

به گفته محققان، ۵۰ درصد این بیماران تسلیم عفونت‌های شان می‌شوند و در اکثر مواقع، مقاومت آنتی بیوتیکی نقش بزرگی ایفا می‌کند.

داده‌های به دست آمده از ووهان چین هم نشان می‌دهد که حدود نیمی از بیماران کووید۱۹ فوت کرده، مبتلا به عفونت ثانویه هم شده بودند. محققان معتقدند باکتری مقاوم به آنتی‌بیوتیک در شرایط کنونی مگرباتر از خود ویروس است.

نکاتی که بیماران تیروئیدی در شرایط کرونایی باید رعایت کنند

ایستاد یک فوق تخصص بیماری‌های غدد درون ریز و متابولیسم با بیان اینکه داروی بیماران تیروئیدی به خاطر ترس از کرونا تغییری پیدا نمی‌کند، گفت: داروی این بیماران نباید قطع، کم یا زیاد شود، بلکه باید دارو را به همان میزان که پزشک برای آنها تجویز کرده، مصرف کنند. دکتر سعید عادل جاهد با اشاره به بیماران مبتلا به مشکلات تیروئیدی و وضعیت آنها در شرایط شیوع کرونا، گفت: اگر تیروئید تحت کنترل باشد، کرونا و تیروئید رابطه مهمی‌نمی‌توانند با یکدیگر داشته باشند.

وی با بیان اینکه اگر تیروئید کم کار و پرکار تحت کنترل نباشد می‌تواند روی همه بیماری‌ها اثرگذار باشد، افزود: اگر تیروئید کسانی که به ویروس کووید-۱۹ مبتلا می‌شوند، کنترل نشود شرایط برای آنها به نسبت دیگر بیماران بدتر خواهد بود، اما اگر بیماری کنترل و فرد داروهای خود را به موقع مصرف کند جای نگرانی وجود ندارد.

وی با تاکید بر اینکه داروی بیماران تیروئیدی نباید به دلیل ترس از کرونا تغییری پیدا کند، افزود: داروی این بیماران نباید قطع، کم و یا زیاد شود، بلکه باید دارو را به همان میزان که پزشک برای آنها تجویز کرده، مصرف کنند.

جاهد درباره نکات و دستوراتعمل هایی که بیماران تیروئیدی باید رعایت کنند، گفت: این افراد باید به موقع داروهای خود را مصرف کنند. همچنین بدن این افراد نباید کم آب باشد. فردی که بیماری تیروئید دارد اگر به کووید-۱۹ هم مبتلا شود، حتی در صورت شدید بودن بیماری و داشتن تهوع و استفراغ، نباید استفاده از داروی تیروئید را متوقف کند. این بیماران باید تحت نظر پزشک معالج خود نسبت به کنترل بیماری اقدام کنند.

این فوق تخصص بیماری‌های غدد درون‌ریز و متابولیسم با اشاره به اینکه بیماران تیروئیدی به طور معمول باید صبح ناشتا داروی خود را مصرف کنند، ادامه داد: تعدادی از بیماران نیز آخر شب داروی تیروئید را مصرف می‌کنند. البته همه این موارد بستگی به تشخیص پزشک معالج دارد. باید توجه کرد که داروی تیروئید هیچ ارتباطی به وجود ویروس کرونا ندارد؛ چراکه غده تیروئید یک هورمون است و باید به صورت صحیح درمان شود

نابار اعلام روابط عمومی سامانه ۴۰۳۰، جاهد همچنین گفت: اگر ابتلا به کرونا سبب شود که مصرف دارو برای بیماران تیروئیدی سخت شود، این افراد باید با مشورت با پزشک خود نسبت به مصرف دارو اقدام کنند.

ورزش های هوازی برای مغز مفید است

بیوتنه: مطالعاتی که بر روی حیوانات و انسان‌ها صورت گرفته نشان می دهد که فعالیت های جسمی، حجم مغز را به صورت کلی افزایش می دهند و می‌توانند نخره هایی را که به علت بالا رفتن سن یا ماده ی سفید و خاکستری مغز به وجود می آید، کاهش دهند.

تنها با ۳۰ دقیقه انجام تمرین های ورزشی مغز از فایده های آن سود خواهد برد.

فواید تمرین های ورزشی برای مغز

- بهبود قدرت تصمیم گیری و حل مسئله

- جلوگیری از بیماری افسردگی

- افزایش انرژی

- تقویت اراده

- رشد مغز

- ایجاد تعاطف پذیری احساسی به استرس

- کنترل احساسات

- محافظت از قلب و عروق و جلوگیری از سکنه مغزی

-افزایش خلاقیت

- بهبود گردش خون

- روند پیری سالم

انجام ورزش هوازی همان طور که برای قلب موثر است برای مغز هم موثر است. بعضی از فواید این ورزش مثل بهبود وضعیت روحی امکان دارد در عرض چند دقیقه ظاهر شود ولی بروز سایر فواید مانند تقویت حافظه می تواند چند هفته طول بکشد.

این بدان معنی است که بهترین نوع ورزش برای ذهن انجام هر نوع ورزش هوازی است که بتوان دست کم ۴۵ دقیقه پشت سر هم انجام داد.

بدین ترتیب به لحاظ فوایدی که به دنبال آن هستند می توان یک پیاده روی سریع و یا یادوبین آهسته را به زندگی روزانه خویش اضافه کنید.

بسته به فوایدی که به دنبال آن هستید، می‌توانید پیاده روی سریع یا دویدن آهسته را به برنامه روزانه خویش اضافه کنید. یک مطالعه آزمایشی در اشخاص مبتلا به افسردگی شدید نشان داده است که تنها ۳۰ دقیقه پیاده روی با تردمیل برای ۱۰ روز پی درپی، می‌تواند سبب کاهش قابل توجه علایم بالینی بیماری افسردگی شود.

انجام ورزش هوازی می‌تواند به افرادی که به افسردگی بالینی مبتلا نیستند کمک کند تا با کاهش سطح هورمون های طبیعی استرس بدن مثل آدرنالین و کورتیزول استرس کمتری حس کنند. ترکیب دو ورزش هوازی و استقامتی، بهترین نتیجه را در پی دارد. انجام ورزش هوازی با افزایش مقدار هیپوتالاموس رابطه داشت؛ هیپوتالاموس منطقه ای از مغز است که با یادگیری و حافظه رابطه دارد.

تحقیقات نشان می دهد که اشخاص سالم بالای ۵۰ سال باید ۴۵ دقیقه تا یک ساعت تمرین هوازی هر تعداد روزی در هفته که برای شان امکان پذیراست انجام دهند.

چنانچه شما قبلا از نظر جسمی فعال بودید، امکان دارد لازم باشد شیوه جدیدی را امتحان کنید تا بتوانید بهترین اثرات را از ترکیب فعالیت های هوازی و مطالعه به دست آورید. مثلا، چنانچه قبلا در یک تیم بیس بال بازی می کردید، امکان دارد این نوع شیوه بهترین راه برای مطالعه کردن نباشد.

در عوض پرش و پرپتاب توپ داخل سبید را امتحان کنید و ببینید که آیا تأثیر بیشتری دارد یا نه. هنگامی که صحبت از حفظ اطلاعات و یادآوری به میان می آید، به احتمال زیاد انواع مختلف ورزش های هوازی، فواید مختلفی را ارائه می دهند. ببینید کدام ورزش روی شما تأثیر بیشتری دارد.

قبلا ثابت شده است که ورزش کردن می‌تواند خلق خو، تمرکز و سلامت جسمانی را بهبود بخشد، حتی چنانچه قابلیت شما در یادگیری را افزایش ندهد. هیچ علتی وجود ندارد که لااقل ورزش کردن را امتحان نکنید؛ نوع فعالیت جسمانی را که برای سطح ادماگی شما مناسب است، پیدا کنید و آن را با مطالعه ترکیب کنید.

سلامت

• **شنبه ۳ خرداد ۱۳۹۹**
• **۲۹ رمضان ۱۴۴۱**
• **May 23۰ 2020**
• **سال بیست و پنجم**
• **شماره ۶۹۱۶**
•

آشنایی با داروی اسلتامیور



شود. از دکتر و یا داروساز خود برای اطلاعات بیشتر پرسید.

چه اقدامات احتیاطی ویژه‌ای باید رعایت شود؟

قبل از مصرف اسلتامیور، در صورت حساسیت به اسلتامیور ، هر داروی دیگری یا هر یک از مواد موجود در اسلتامیور به پزشک و داروساز خود اطلاع دهید.

در مورد داروهای تجویزی یا بدون نسخه،

ویتامین ها، مکمل های غذایی و محصولات گیاهی را که مصرف می کنید یا قصد دارید مصرف کنید حتماً به پزشک خود بگویید:

• داروهایی که بر سیستم ایمنی بدن مانند

آزاتیوپرین (ایموران) تأثیر می گذارد؛ سیکلوسپورین (نتورالی، Sandimmune)؛ داروهای

شیمی درمانی سرطان؛ متوترکسات (روماتکس)؛

sirolimus (رایامون)؛ استروئیدهای خوراکی مانند دکزامتازون (Decadron ، Dexone)،

متیل پردنیزولون (Medrol) و پردنیزولون

۵

یا صداهایی را که وجود ندارند بشنوند)، صدمه ببینند یا خود را بکنند.

• اگر عدم تحمل فروکتوز دارید (یک وضعیت ارثی که بدن در آن فاقد پروتئین مورد نیاز برای تجزیه فروکتوز، یک قند میوه مانند سوربیتول، است)، به پزشک خود بگویید.

در صورت فراموش کردن یک دوز چه کاری باید انجام دهم؟

اگر دوز مصرف را فراموش کردید، به محض یادآوری آن را مصرف کنید. اگر بیش از ۲ ساعت به دوز بعدی شما نمانده، دوز از دست رفته را رد کنید و برنامه دوز منظم خود را ادامه دهید. اگر چندین دوز را فراموش کردید، جهت راهنمایی با پزشک خود تماس بگیرید.

عوارض جانبی اسلتامیور:

اسلتامیور ممکن است عوارض جانبی ایجاد کند. در صورت بروز هر یک از این علائم شدید به پزشک خود بگویید:

– حالت تهوع

– استفراغ

– دل درد

– اسهال

– سردرد

برخی از عوارض جانبی می تواند جدی باشد. اگر هرکدام از این علائم را تجربه کردید، سریعاً با پزشک خود تماس بگیرید:

– بشورات، کبیر یا تاول های روی پوست

– زخم های دهان

– خارش

– تورم صورت یا زبان

– مشکل در تنفس یا بلع

– کوفتگی

– گیجی

– مشکلات گفتاری

– حرکات لرزان

– توهم (دیدن چیزها یا شنیدن صداهایی که وجود ندارند)

هورمون آرام‌بخش و شادی آور در بدن نقش دارد. همچنین ملاتونین یک هورمون خواب آور است که در تنظیم خواب و آرامش نقش بسیار مهمی دارد.

اولیایی گفت: مصرف موادی که منجر به افزایش سروتونین در بدن می‌شود، می‌تواند در کاهش ترس و افسردگی بسیار مهم باشد. افرادی که در اثر بیماری کرونا دچار اختلال‌های روانی و افسردگی می‌شوند، سروتونین بدن آن‌ها کاهش پیدا می‌کند که با مصرف مرتب شیر (تجیحا شیر گرم) جبران و برطرف خواهد شد. همچنین شیر حاوی ویتامین B۱۲ است که در واکنش‌های عصبی نقش دارد و کمبود آن در بدن منجر به خستگی، بدخلقی، بی‌حوصلگی و منفی‌اندیشی می‌شود.

این رژیم شناس و متخصص تغذیه در پایان مطرح کرد: با توجه به موارد ذکر شده توصیه می‌کنیم همه افراد به منظور درمان ترس، استرس و افسردگی از مصرف مرتب و روزانه شیر غافل نشوند.

خوراکی که برای درمان ترس و افسردگی ناشی از کرونا مفید است



چگونه تب یونجه را از کرونا تشخیص دهیم؟



در اطراف شقیقه‌ها و پیشانی، آبریزش و گرفتگی بینی، عطسه یا سرفه، احساس خستگی و گوش درد از علائم تب یونجه هستند. همچنین در متلابان به آسم احساس گرفتگی در سینه، تنگی نفس، خس‌خس سینه و سرفه ناشنگر تب یونجه است.

شایع‌ترین علائم ویروس کرونا

۱_ در هر دو تنگی نفس دیده می‌شود؛ اما در

۲_ تمامی درها یا پنجره‌های آرایشگاه را باز بگذارید.

۳_ از پیشند یک بار مصرف اصلاح استفاده کنید و در پایان قبل از انداختن آن در سطل زباله حتما مراحل ضدعفونی را انجام دهید.
۴_ تمامی مشتریان و آرایشگران حتما از ماسک و دستکش استفاده کنند. در صورتی که مشتریان آنها را با خود به همراه نداشتند، آرایشگران موظف هستند ماسک و دستکش را در اختیار مشتریان قرار دهند.
۵_ آرایشگران بعد از کوتاهی مو به جای فرجه برای بخش کردن خورده مو، حتما از سشوار استفاده کنند و در صورت وارد شدن مو به داخل چشم مشتری کسی آن را فوت نکند؛ بلکه مشتری دستان خود را بشوید و با گوشه دستمال، چشم خود را تمیز کند.

نکات ایمنی کرونایی ویژه آرایشگاه‌ها

۶_ اصلاح سر و صورت آقایان و خانم‌ها باید در منزل انجام شود و تا اطلاع بعدی از انجام کارهای

زیبایی مانند کاشت ناخن، رنگ مو، تتو و … پرهیز شود. همچنین اجازه ندهید آرایشگران به نواحی صورت شما دست بزنند؛ چرا که انتقال ویروس کرونا از طریق صورت انجام می‌شود.

۷_ بانوان تنها از لوازم شخصی خود به خصوص قلم، رژ لب و پد استفاده کنند و برای آرایش صورت به هیچ عنوان وارد آرایشگاه نشوند.

۸_ آرایشگران موظف هستند تمامی وسایل مخصوص به آرایشگری را قبل و بعد از هر مشتری ضدعفونی کنند تا به این صورت باعث انتقال ویروس کرونا به دیگران نشوند.

از حضور غیرضروری در سالن‌های آرایشگری

