طب

شیردهی مادر به نوزاد با رعایت اصول بهداشتی منعی ندارد

ایسنا: جراح و متخصص زنان و زایمان و فلوشیپ ناباروری با بیان اینکه «ایمنوگلوبولین» موجود در شیر مادر سطح ایمنی نوزادان تازه متولد شده را بالا می‌برد، گفت: شیردهی مادر به نوزاد در شرایط شیوع ویروس کرونا با رعایت اصول بهداشتی منعی ندارد و باعث افزایش ریسک انتقال از مادر به نوزاد نمی‌شود.

دکتر آتوسا کریمی گفت: یکی از نگرانی‌هایی که امروزه برای مادران پیش آمده این است که آیا شیردهی به نوزادان تازه متولد شده صورت بگیرد یا نه؟ تمام مجامع علمی دنیا توصیه می‌کنند شیر مادر بهترین تغذیه برای نوزادی است که تازه متولد شده‌اند و حتی با وجود شیوع ویروس کرونا، توصیه شده شیردهی صورت گیرد.این عضو تیم تخصصی مرکز درمان ناباروری ابن‌سینا، با تأکید بر آنکه شیردهی باعث افزایش ریسک انتقال از مادر به نوزاد نمی‌شود، اظهارکرد: در این شرایط جای نگرانی وجود ندارد اما نکته مهم این است که شیردهی با رعایت اصول کامل بهداشتی از جمله شستن دست‌ها و پستان مادر همراه باشد همچنین در صورتی که مادر با محیط اطراف تماس دارد، این محیط را با تمیزکننده سطوح ضدعفونی کند.کریمی افزود: سؤال دیگری که در شرایط فعلی مطرح شده این است که آیا مادری که علائم بیماری کرونا از قبیل سرفه را بروز می‌دهد اجازه شیردهی دارد یا خیر؟ در پاسخ به این سؤال باید گفت که شیردهی برای این دسته از مادران هم ممنوع نیست و طبق نظر مراجع علمی، این دسته از مادران باید زمانی که نوزاد را در آغوش می گیرند، ماسک بزنند. نکته دیگر اینکه این دسته از مادران می‌توانند شیر خود را بدوشند و آن را از طریق فنجان و قاشق یا شیشه- از طریق پرستاری که اصول بهداشتی را رعایت کرده- به نوزاد بدهند.

مصرف مواد قندی در وعده‌های سحر و افطار را کاهش دهید

ایسنا: یک کارشناس ارشد تغذیه گفت: مصرف حداقل هشت لیوان آب و مایعات در فاصله افطار تا سحر و همچنین مصرف میوه برای تأمین آب و جبران کم آبی بدن به روزه داران در شرایط فعلی توصیه می‌شود. فرزانه فلاحت پیشه اظهار کرد: در ماه رمضان امسال با شیوع بیماری کرونا مواجه شده‌ایم که این امر نگرانی‌هایی در خصوص بایدها و نبایدهای روزه داری و اصول تغذیه مناسب در این شرایط را به همراه داشته است.

وی با بیان اینکه افراد سالم می‌توانند همانند سال‌های گذشته به طور مرتب روزه خود را بگیرند، ادامه داد: براساس گزارش اخیر سازمان جهانی بهداشت هیچ مطالعه‌ای مبنی بر خطر روزه داری و افزایش ابتلا به بیماری کووید -۱۹ دیده نشده به همین دلیل افراد سالم می‌توانند با رعایت اصول تغذیه‌ای مناسب و همچنین رعایت اصول بهداشت فردی و... بدون هیچگونه نگرانی از ابتلا به این ویروس فریضه واجب خود را ادا کنند. وی افزود: بدن با ضعف سیستم ایمنی برای پذیرش ویروس کرونا آماده می‌شود به همین دلیل اگر روزه داران در وعده‌های افطار و سحر تغذیه مناسب داشته باشند، خطری آنها را تهدید نمی‌کند.فلاحت‌پیشه با توصیه در خصوص بایدها و نبایدهای تغذیه در ماه رمضان اضافه کرد: روزه داران باید در وعده سحر و افطار از گروه‌های غذایی اصلی یعنی گروه سبزیجات و میوه‌جات، شیر و لبنیات، منابع پروتئینی و نان و غلات سبوس‌دار به طور متنوع استفاده کنند. وی اظهار کرد: در وعده سحر، روزه داران حتما از سبزی‌ها و صیفی‌جات که آب بیشتری دارند مانند کاهو، خیار و گوجه استفاده کنند چون این مواد از کم آبی بدن و خشکی گلو و دهان که احتمال ابتلا به کرونا را افزایش می‌دهند، جلوگیری می‌کنند.

وی گفت: روزه داران باید در وعده‌های سحر و افطار مصرف مواد قندی را به حداقل برسانند چون این مواد باعث خشکی گلو در طول روز می‌شود که این امر بدن را برای ابتلا به کرونا آماده می‌کند.فلاحت‌پیشه توضیح داد: مصرف حداقل هشت لیوان آب و مایعات در فاصله افطار تا سحر و هم‌چنین مصرف میوه برای تأمین آب و جبران کم آبی بدن به روزه داران در شرایط فعلی توصیه می‌شود.

نوشیدنی‌های گیاهی ماه مبارک رمضان

ایسنا: مدیر مجتمع تحقیقات گیاهان دارویی جهاد دانشگاهی خراسان جنوبی درباره نوشیدنی‌های گیاهی مناسب ماه مبارک رمضان گفت: روزه‌داران می‌توانند از مخلوط ختمی خبازی و گل بنفشه برای خشکی دهان و از اسطوخودوس، بابونه شیرازی، گل گاو زبان و سنبل‌الطیب برای رفع سردرد در ماه مبارک رمضان استفاده کنند.

محسن پویان با بیان این که دمنوش یک نوشیدنی است که عصاره گیاه یا مواد موثره گیاه به وسیله آب جدا می‌شود و ما آن را مصرف می‌کنیم، درباره نوشیدنی‌های مناسب ماه رمضان گفت: برای رفع عطش و تشنگی می‌توان تخم شربتی و خاکشیر را به نسبت مساوی مخلوط کرده و دو ساعت مانده به افطار در آب گرم خیسانده و مقداری آبلیموی طبیعی و گلاب به آن اضافه کرده و می‌توان آن را با عسل شیرین کرد، البته برای افرادی که قند خون ندارند، ولی افرادی که قند خون دارند، این نوشیدنی را بدون شیرین کردن باید مصرف کنند.

این پژوهشگر حوزه گیاهان دارویی ادامه داد: برای رفع کم آبی و غلظت خون دانه خارمریم، دانه اسفرزه، مقداری گشنیز و تباشیر قلم را با هم مخلوط کرده و به صورت چای یا دمنوش تهیه کرده و بعد از خوردن سحری مصرف شود.پویان افزود: بهتر است در تهیه دمنوش‌ها موارد زیر مورد توجه قرار گیرد، گل و برگ به صورت دم کرده و یا دمنوش مانند چای، پوست گیاه و اندام‌هایی که نسبتا سفت هستند، ۳ تا ۵ دقیقه جوشانده شود و بعد از ۲۰ دقیقه صاف شود.

علل بروز عارضه‌های پوستی در برخی مبتلایان کرونا

ایسنا: رئیس بخش عفونی بیمارستان مسیح دانشوری با بیان اینکه در برخی از بیماران مبتلا به کرونا عارضه‌های پوستی مشاهده می‌شود، در عین حال میزان شیوع این عوارض را در کشور اندک عنوان کرد.

دکتر داوود پیام طبرسی - متخصص بیماری‌های عفونی درباره عوارض پوستی ناشی از کرونا توضیح داد: همان طور که بسیاری از بیماری‌های ویروسی ممکن است با ضایعات پوستی قرمز رنگ و یا جوش‌هایی همراه باشند، ویروس کرونا نیز در برخی از مبتلایان همراه با تظاهرات پوستی است. اما نوع ضایعات پوستی خاصی که مشخص کننده ابتلا به کرونا باشد هنوز شناخته نشده است.

این متخصص افزود: در برخی از مبتلایان به ویروس کووید-۱۹ تظاهرات پوستی دیده شده که امکان دارد این عارضه‌ها ناشی از عوارض دارویی باشد.عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با اشاره به اینکه بسیاری از مبتلایان به ویروس کرونا ممکن است برای درمان از چند نوع دارو استفاده کنند، نقش تداخلات و حساسیت‌های دارویی را در ایجاد تظاهرات پوستی محتمل دانست.

طبرسی با بیان اینکه مصرف داروهای ضد ویروس، آنتی بیوتیک‌ها و داروهای ضدالتهاب ممکن است باعث عوارض پوستی شود، تاکید کرد: در بسیاری از موارد ممکن است عارضه‌های پوستی بر روی بدن مبتلایان کرونا نه به علت ویروس، بلکه به خاطر عوارض دارویی ایجاد شده باشد.

وی درباره میزان شیوع تظاهرات پوستی در بین مبتلایان به کرونا در کشور اظهار کرد: عارضه های پوستی در بین مبتلایان کشور شیوع زیادی ندارد.

مشکلات رایج گوارشی در روزه‌داری

ایسنا: بر اساس آنچه متخصصان تغذیه اعلام می‌کنند روزه‌داری در برخی شرایط می‌تواند برای فرد ایجاد مشکل کند. تغذیه غلط، عدم تحرک کافی، عادات غذایی نامناسب و... همگی از این موارد است.

بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت، در این مقاله به بررسی علل بروز مشکل و راه‌های درمان آن پرداخته می‌شود.

- یبوست

یبوست می‌تواند باعث هموروئید (بواسیر) و سوء هاضمه همراه با احساس پری معده شود؛ دلیل این اتفاق مصرف زیاد غذاهای تصفیه شده مثل نان‌های تهیه شده از آرد سفید (نان لواش و فانتزی) و کاهش مصرف آب و غذاهای حاوی فیبر مانند میوه و سبزی است. برای درمان یبوست باید از مصرف زیاد غذاهای تصفیه شده مثل نان سفید پرهیز کرده و مصرف آب، میوه‌ها، سبزی‌ها استفاده از نان‌های سبوس دار مانند نان سنگک و جو را افزایش دهید.

- سوء هاضمه و نفخ

مصرف زیاد غذاهای چرب، سرخ کردنی و ادویه دار، غذاهایی مثل تخم مرغ، کلم، عدس، نوشابه‌های قندی گازدار مثل کولاها و یا حبوباتی که قبل از پخت در آب خیسانده نشده باشد، ایجاد نفخ می کنند. برای درمان این مشکل پرهیز از غذاهای چرب و نوشابه‌های گازدار و مصرف غذاهای ساده و آب بجای نوشیدنی های گازدار توصیه می‌شود.

- افت فشارخون

تعریق زیاد، ضعف، کاهش انرژی، سرگیجه، رنگ پریدگی و حالت غش که ممکن است هنگام بعداز ظهر در ماه مبارک رمضان اتفاق بیفتد، از علائم افت فشارخون است که به دلیل مصرف کم مایعات و نمک رخ می‌دهد. می‌توانید با خنک نگه داشتن فرد و افزایش مصرف مایعات و نمک با توجه به وضع بیماری قلبی –عروقی فرد این مشکل را برطرف کنید.

- سردرد

به دلایل مختلفی مانند عدم استراحت و کافیدن و تنباکو و قطع آن، خستگی و عدم استراحت و خواب کافی به علت فعالیت زیاد، ازدست دادن آب بدن، گرسنگی و افت قند خون یا افت فشارخون سردرد اتفاق می‌افتد. سردردهای میگرنی نیز در این دوران تشدید می شوند، زیرا کاهش قند خون و کم آبی باعث افزایش اسیدهای چرب آزاد خون شده و به طور مستقیم اثر شدیدی بر آزاد سازی کاتکولامین ها در موارد میگرن می‌شود. اما حتی این افراد نیز با راهنمایی و کمک پزشک معالج و ایجاد تغییرات مختصر در مصرف دارو می توانند روزه بگیرند.

برای رفع این مشکل می‌توانید موارد زیر را رعایت کنید:

_ نوشیدن آب و مایعات کافی
_ مصرف سبزیجات در وعده سحری
- داشتن خواب و استراحت کافی در طول ماه مبارک رمضان
_ قرار نگرفتن در معرض نور خورشید و در صورتی که مجبور شدید، استفاده از کلاه و عینک توصیه می‌شود
_ عدم فعالیت‌های بدنی و ورزشی در معرض نور خورشید
_ ترک یا به حداقل رساندن استعمال سیگار ۱ تا ۲ هفته قبل از ماه مبارک رمضان
_ کاهش مصرف قهوه و چای پررنگ قبل از ماه مبارک رمضان
_ گاهی مصرف یک قرص مسکن در وعده سحری می تواند کمک کننده باشد
_ البته اگر سردرد به علت افت فشارخون بسیار جدی باشد، باید روزه را شکست

- افت قند خون

ضعف، سرگیجه، خستگی، عدم تمرکز، تعریق، لرزش، کاهش فعالیت و قدرت جسمانی، سردرد، طپش قلب از علائم افت قند خون است. علت بروز این مشکل در افراد دیابتی گاهی ممکن است به علت عدم تنظیم داروهای فرد دیابتیک و از تنظیم خارج شدن قند خون، افت قند خون بطور ناگهانی حادث شده و فرد به کما برود.

اما دلیل این اتفاق در افراد غیر دیابتی مصرف زیاد قندهای ساده در وعده سحر است؛ چون این امر باعث ترشح زیاد انسولین و افت قند در طول روز می‌شود. همچنین عدم مصرف سحری می‌تواند سبب افت شدید قند خون و حتی عدم هوشیاری فرد در طول روز شود. با پرهیز از مصرف غذاها و نوشیدنی‌های حاوی قندهای ساده در وعده سحری، تنظیم مصرف داروهای کنترل کننده دیابت بر اساس توصیه های پزشک در افراد دیابتیک، مصرف وعده سحری با رژیم غذایی سالم می‌توانید از بروز این مشکل جلوگیری کنید.

- گرفتگی عضلات

مصرف ناکافی غذاهای حاوی کلسیم، منیزیوم، سدیم و پتاسیم، مصرف غذاهای چرب در وعده شام یا افطار و یا کم آبی بدن می‌تواند سبب گرفتگی عضلات شود. مصرف غذاهایی که منبع غنی از کلسیم، منیزیوم، سدیم و پتاسیم هستند مانند سیب زمینی، موز، ملون ها، هندوانه، دوغ، سبزی های برگ سبز، آب پرتقال طبیعی، مغزها، گوجه فرنگی، خرما، حبوبات و ... و لبنیات مانند شیر، ماست، پنیر و کشک و همچنین گوشت و پرهیز از غذاهای پرچرب در آخر شب، نوشیدن مایعات (به ویژه آب) به میزان کافی در وعده های سحر، افطار، بین افطار و شام و از زمان شام تا سحر به رفع این معضل کمک خواهد کرد.

- زخم معده، سوزش سردل، ورم معده و ...

افزایش اسید در معده خالی باعث این عوارض می‌شود. سوزش سردل ابتدا در قسمت فوقانی معده در بالای دنده‌ها شروع شده و تا ناحیه گلو گسترش می‌یابد. غذاهای ادویه دار، نوشابه های گازدار مثل کولا و نیز قهوه ایین حالت ها را بدتر می‌کند. البته درمان‌هایی برای کاهش سطح اسید معده موجود است، اما بسیار مهم است افرادی که دچار زخم معده یا ناراحتی های گوارشی هستند باید جهت تهیه روزه داری با پزشک معالج خود مشورت کنند.

- سنگ کلیه

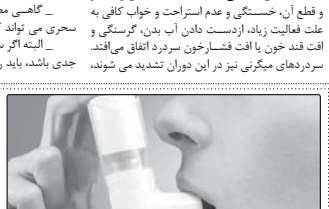
ممکن است در افرادی که مایعات کم مصرف می‌کنند مشکل سنگ کلیه اتفاق افتد و یا در افرادی که سابقه سنگ سازی کلیه دارند، سنگ کلیه به مرور ایجاد شود و پس از ایام روزه داری خود را نشان بدهد؛ بنابراین توصیه می‌شود که روزه گیران مایعات زیاد مصرف کنند.

- درد مفاصل

افزایش فشار در مفصل زانو هنگام نماز و یا بالا و پایین رفتن از پله ها مخصوصا در افراد سالمند و افرادی که دچار التهاب مفاصل هستند باعث درد، تورم و ناراحتی می شود. مصرف مایعات به میزان ناکافی نیز می‌تواند در بدتر شدن این وضع موثر باشد. کم کردن وزن چون زانوها قادر به تحمل وزن اضافی نیستند، ورزش و حفظ تناسب اندام باعث کاهش درد می شود و باعث می شود که فرد راحت تر نماز خود را به جا آورد.

به دلایل مختلفی مانند باعث به کافیدن و تنباکو و قطع آن، خستگی و عدم استراحت و خواب کافی به علت فعالیت زیاد، ازدست دادن آب بدن، گرسنگی و افت قند خون یا افت فشارخون سردرد اتفاق می‌افتد. سردردهای میگرنی نیز در این دوران تشدید می شوند.

بیماران مبتلا به آسم داروهای خود را قطع نکنند



ایسنا: متخصص آسم و آلرژی در مرکز آلرژی جهاد دانشگاهی علوم پزشکی تهران گفت: بیماران آسم و آلرژی حتی در شرایط فعلی که با شیوع کرونا به رو هستیم، نباید خودسرانه مصرف داروهای خود را قطع کنند و لازم است این بیماران برای کنترل بیماری خود به پزشک مربوطه مراجعه کنند؛ به همین دلیل کلینیک آسم و آلرژی جهاددانشگاهی علوم پزشکی تهران با رعایت دقیق تمهیدات بهداشتی لازم برای پیشگیری از کرونا، بیماران آسم و آلرژی را پذیرش می‌کند و به آنان خدمات لازم را ارائه می‌دهد.

دکتر محلوجی راد در مورد تأثیر کرونا بر بیماران مبتلا به آسم و آلرژی اظهار کرد: بیماران آسم و آلرژی به خصوص بیماران مبتلا به آسم یا جهاد افرادی هستند که بیماری زمینه‌ای دارند، بنابراین اگر دچار عفونت کرونا شوند، ممکن است نسبت به افراد عادی در برابر کرونا، علایم شدیدتری را بروز دهند، بنابراین توصیه می‌شود این بیماران همانند افراد دیگر موارد پیشگیری از ابتلا به کرونا را به صورت کامل رعایت کنند.

***داروهای کورتون استنشاقی هستند و اثری بر کاهش سیستم ایمنی ندارند**

متخصص آسم و آلرژی در مورد مصرف داروهای بیماران آسم و آلرژی، گفت: برخی از داروهایی که بیماران مبتلا به آسم و آلرژی مصرف می‌کنند، از جمله داروهای کورتون استنشاقی هستند. از سوی دیگر گفته شده که برای پیشگیری از بیماری کرونا از مصرف کورتون خودداری شود، لذا ممکن است که این بیماران برای جلوگیری از ابتلا به کرونا گمان کنند که باید داروهای خود را قطع کنند، در صورتی که به هیچ وجه این اقدام توصیه نمی‌شود چون این داروهای کورتون استنشاقی هستند و اثری بر کاهش سیستم ایمنی ندارند.

***بیماران آسم و آلرژی مصرف داروهای خود را قطع نکنند**

وی افزود: به بیماران مبتلا به آسم توصیه می‌شود که داروهای خود را طبق نظر پزشک و اگر امکان تماس با پزشک ندارند، طبق برنامه‌ای که از قبل به آنان داده شده، مصرف کنند و داروهای خود را قطع نکنند؛ چون ممکن است قطع داروها باعث شود علائم آلرژی آنان تشدید شود و این اشکال پیش آید که متوجه نمی‌شوند این علایم به علت بیماری آلرژی است یا اینکه به کرونا مبتلا شدند.

وی در مورد بیماران آسم و آلرژی که به کرونا مبتلا شده‌اند، گفت: بیماران آسمی داشتیم که به کرونا مبتلا شدند و خوشبختانه علایم خیلی شدیدی نداشتند، بنابراین بیماران آسم گمان نکنند که اگر به کرونا مبتلا شدند، بسیار بد حال یا دچار مرگ و میر می‌شوند؛ چنانچه این بیماران به کرونا مبتلا شدند، حتماً به پزشکی که مراجعه می‌کنند اطلاع دهند که مبتلا به آسم و آلرژی هستند و داروهای مصرفی خود را به پزشک مربوطه اعلام کنند.

وی ادامه داد: معمولا برای بیماران آسمی که به کرونا مبتلا شدند هم داروهای درمانی کرونا تجویز می‌شود و هم داروهایی که برای آلرژی مصرف می‌کنند، ادامه می‌یابد؛ باقی موارد پیشگیری در مورد این بیماران هم مانند سایر افراد عادی است.

***بیماران مبتلا به آسم زمان استفاده از مواد شوینده برای مقابله با کرونا حتماً از ماسک استفاده کنند**

دکتر محلوجی‌راد با توجه به افزایش مصرف مواد شوینده جهت پیشگیری از ابتلا به کرونا، به بیماران آسم و آلرژی توصیه کرد: بیماران آسم و آلرژی مانند سایر افراد مجبورند در شرایط فعلی و برای مقابله با کرونا از مواد شوینده سطوح و دست استفاده کنند، به این افراد توصیه می‌شود که وقتی می‌خواهند مواد شوینده استفاده کنند، حتماً در و پنجره‌های منزل باز و تهویه مناسب باشد، همچنین در زمان مصرف مواد شوینده از ماسک استفاده کنند تا بیماری آنان تشدید نشود.

احتمال ارتباط اضافه وزن با شدت کووید– ۱۹

ایسنا: پژوهشگران آلمانی در بررسی جدید خود، این احتمال را مطرح کردند که شاید اضافه وزن با شدت کووید- ۱۹ در ارتباط باشد.

پژوهشگران مرکز دیابت آلمان (DZD) با همکاری پژوهشگران بیمارستان کودکان بوستون (Boston Children's Hospital) و دانشگاه هاروارد (Harvard University)، پژوهشی را درباره ارتباط میان اضافه وزن، پخش نامناسب چربی، نقص سلامت متابولیک و ارتباط این موارد با شدت کووید- ۱۹ آغاز کردهاند.

پژوهشگران به این نکته اشاره کردند که بیشتر پژوهش‌های انجام شده در مورد کووید- ۱۹، داده‌های مربوط به وزن افراد را ارائه نمی‌دهند. ارائه این داده‌ها، از اهمیت زیادی برخوردار است زیرا می‌توان از آنها برای تخمین زدن توده بافت چربی استفاده کرد.

این گروه پژوهشی در بررسی خود، به صورت محض به یافته‌های پژوهشی جدید اشاره کردند و در این پروژه نشان دادند که ممکن است اضافه وزن، با شدت کووید- ۱۹ در ارتباط باشد. یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهند که خطر افزایش شدت کووید- ۱۹ در اثر اضافه وزن، با بیماری‌های قلبی- عروقی ارتباطی ندارد.

پژوهشگران در این پروژه، به تحلیل مکانیسم‌هایی پرداختند که این ارتباط را توضیح می‌دهند. یکی از این موارد، اختلال عملکرد تنفسی ناشی از اضافه وزن است که می‌تواند به مشکلاتی مانند «کم‌اکسیژنی» یا "هیپوکسی" (hypoxia) منجر شود. این پژوهش، نه تنها به محاسبه "شاخص توده بدنی" (BMI) می‌پردازد، بلکه دور کمر و سطح انسولین و گلوکز را نیز اندازه‌گیری می‌کند. این داده‌ها می‌توانند شرایط مهمی مانند پیش‌دیابت و مقاومت انسولین را نیز بررسی کنند.

ارتباط عفونت های باکتریایی خون و سرطان روده

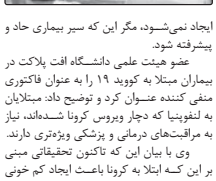
مهر: مطالعه جدید نشان می دهد بین عفونت های خون ناشی از برخی باکتری ها و افزایش ریسک سرطان روده ارتباط وجود دارد.

سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه اودنس دانمارک، در این باره می‌گوید: در این مرحله ما با قطعیت نمی‌توانیم بگوییم که باکتری‌ها به طورمستقیم موجب بروز سرطان روده می‌شوند یا عفونت خونی با این باکتری‌ها به خودی خود منجر به سرطان می‌شود. با این حال محققان تاکید دارند که این یافته‌ها به بهبود غربالگری برای سرطان روده کمک می‌کنند.

محققان این مطالعه، داده‌های بیش از دو میلیون نفر را در دانمارک بررسی کردند و دریافتند افراد دارای عفونت‌های خونی ناشی از گونه‌های بی‌هوازی باکتری‌ها در مقایسه با افراد دارای عفونت‌های خونی ناشی از باکتری‌های هوازی، بالغ بر ۴۲ برابر بیشتر با ریسک ابتلاء به سرطان روده مواجه هستند. باکتری‌های بی‌هوازی نیازی به اکسیژن ندارند و در محیط‌های مختلف از جمله روده انسان که به طور مستقیم موجب عفونت نمی‌شوند، زندگی می‌کنند.

مطالعات قبلی رابطه بین برخی باکتری‌های بی‌هوازی و سرطان روده را نشان داده بودند.

مراقبت‌های کرونایی در بیماران دچار اختلالات خونی



ایسنا: فوق تخصص خون و آنکولوژی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با تاکید بر این که اهدای خون در روزهای پاندمی کرونا هیچ منعی ندارد، گفت: سیستم درمان این روزها و حتی بیش از گذشته به خون و فرآورده‌های خونی نیاز دارد بنابراین لازم است افرادی که به طور معمول خون اهدا می‌کردند با خیال راحت و بدون نگرانی این روند را ادامه دهند. دکتر سید امیر شیخ الاسلامی با بیان اینکه نتیجه آزمایشات گروهی از مبتلایان به کرونا گواه اختلال در گلبولهای سفید است، افزود: در این اختلالات درصدی از افراد دچار افزایش و مابقی دچار کاهش گلبول سفید می‌شوند.

به گفته استادیار بیمارستان امام حسین(ع) گروه‌هایی که دچار کاهش تعداد گلبول‌های سفید می‌شوند، غالبا در گروه بیماران لنفوپنیا قرار دارند.

فوق تخصص خون و آنکولوژی دانشگاه ادامه داد: روند بررسی بیماران نشان می‌دهد شرایط کلی پیشرفت بیماری کووید ۱۹ در افرادی که در ابتدای درمان و یا با پیشرفت بیماری دچاره افت گلبول سفید می‌شوند، حادتر از سایرین است.

دکتر شیخ الاسلامی با بیان این که ممکن است برخی بیماران با ابتلاءبه کرونا در پلاکت‌های خونی نیز دچار مشکل شوند، خاطرنشان کرد: در این بیماران معمولا افت پلاکت به صورت اولیه ایجاد نمی‌شود، مگر این که سیر بیماری حاد و پیشرفته شود.

عضو هیئت علمی دانشگاه افت پلاکت در بیماران مبتلا به کووید ۱۹ را به عنوان فاکتوری منفی کننده عنوان کرد و توضیح داد: مبتلایان به لنفوپنیا که دچار ویروس کرونا شده‌اند، نیاز به مراقبت‌های درمانی و پزشکی ویژه‌تری دارند.

وی با بیان این که تاکنون تحقیقاتی مبنی بر این که ابتلا به کرونا باعث ایجاد که خونی میشود منتشر نشده است، گفت: صرفا بیمارانی که در طول بیماری دچار افزایش شدید پیشروی ویروس و یا باکتری در خون می‌شوند، به صورت حاد ممکن است دچار افت هموگلوبین شوند.

فوق تخصص خون و آنکولوژی دانشگاه تاکیدکرد: افرادی که از فقر آهن شدید خون رنج می‌برند باید بیش از سایرین مراقب سلامت خود باشند چرا که در صورت ابتلا به کرونا روند درمان در این بیماران کندتر از سایرین خواهد بود.

پزشکی

روزه‌داری اثربخشی شیمی درمانی را افزایش می‌دهد

ایرنا: دکتر محمداسماعیل اکبری رئیس مرکز تحقیقات سرطان دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی و دکتر عطیه اکبری در مقاله‌ای اعلام کردند: روزه‌داری اثربخشی شیمی درمانی را افزایش می‌دهد و می‌تواند عوارض شیمی درمانی را هم کم کند.

این محققان در مقاله‌ای با عنوان «روزه‌داری و سرطان» اعلام کردند: روزه‌داری کوتاه مدت (۴۸ ساعته) روی سلول‌های سالمی که شیمی درمانی می شوند اثر مثبت و روی سلول‌های سرطانی اثر منفی دارد. نویسندگان این مقاله، موارد زیر را به بیماران توصیه می کنند: به طور کلی روزه داری را به بیمار واگذار کنید و همان طور که مراجع معظم تقلید نظر داده اند از بیمار بخواهند خودش را ارزیابی کند و اگر احتمال ضرر می دهد، روزه نگیرد بیمار تنها باحساس زیان می تواند افطار کند در حالی که طبیب چنین تحلیل آسانی از عدم روزه داری نمی تواند داشته باشد.

روزه درمانی (Fasting Therapy) در کشورهای پیشرفته از جمله آمریکا نیز مطرح است، تا حدی که اثربخشی آن رابرابر باشیمی درمانی می دانند. این روش برای بیماری های مزمن بسیاری از جمله بیماری های روماتوئیدی، سندرم متابولیک، سندرم درد، فشارخون بالا، بیماری التهابی مزمن و بیماری های سایکوسوماتیک اثر مثبت دارد. طبق تحقیقات دانشگاه کالیفرنیا روزه باعث بازسازی سلول های بنیادی آسیب دیده می شود و سلول ها را در برابر استرس مقاوم می کند؛ در نتیجه بروز بیماری هایی همچون دیابت، سرطان و بیماری های قلبی را در افراد مسن کاهش می دهد.

علت سردرد روزهای اول روزه داری

مهر: استاد نورولوژی دانشگاه علوم پزشکی تهران، گفت: احتمال سردرد در روزهای اول ماه مبارک رمضان برای افراد مستعد به سردرد وجود دارد که به نظر می‌رسد علت اصلی آن تغییر عادات غذایی و خواب باشد. منصوره تقاء افزود: روزه داری علاوه بر مزایای معنوی، اثرات بسیار پرفایده بر سلامت دستگاه‌های مختلف بدن مانند تقویت سیستم ایمنی و از بین رفتن سلول‌های ناسالم و افزایش طول عمر سلول‌های سالم در بدن را دارد. وی ادامه داد: البته باید به یاد داشت افرادی که بیماری‌های خاص دارند ممکن است مجاز به روزه داری نباشند و همانطور که دستور به روزه داری از طرف پروردگار صادر شده است در صورت احتمال منطقی ضرر با روزه داری، دستور پرهیز از روزه گرفتن نیز داده شده است.

تقاء در خصوص ارتباط روزه داری و سردرد، گفت: بر اساس مطالعات انجام شده، احتمال سردرد در روزهای اول ماه مبارک رمضان برای افراد مستعد به سردرد وجود دارد که به نظر می‌رسد علت اصلی آن تغییر عادات غذایی و خواب باشد؛ لذا توصیه می‌شود مدتی قبل از شروع ماه مبارک، مصرف مواد حاوی کافئین مانند قهوه و نسکافه و همچنین چای کمتر شود و همچنین حجم وعده ناهار را نیز کمتر کنید و سعی کنید ساعات خواب و بیداری خود را به ماه مبارک رمضان شبیه کنیدوی افزود: در صورت داشتن سینوزیت و یا آلرژی فصلی به درمان آن بپردازید و همچنین اگر از مشکلات گوارشی رنج می‌برید درمان آن را جدی بگیرید و در صورتی که پزشک برای شما داروهایی برای کنترل سردرد تجویز کرده است، آنها را به طور مرتب مصرف کنید.

استاد نورولوژی دانشگاه علوم پزشکی تهران، گفت: توصیه می‌شود اگر سابقه سردرد شدید در چند روز اول ماه مبارک رمضان را دارید در سحرهای چند روز اول این ماه پس از صرف سحری، مسکن مصرف کنید ولی به یاد داشته باشید که فقط در چند روز اول این کار را انجام دهید تا از عوارض مصرف زیاد مسکن پرهیز شود.

انتقال کرونا از طریق دود سیگار افراد مبتلا

ایسنا: محققان موسسه ملی تحقیقات سلامت و دانشکده بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تهران می‌گویند: از آنجا که سیگار و قلیان، تعداد زیادی ذرات معلق در هوا تولید می‌کنند، ممکن است در صورت مبتلا بودن فرد مصرف کننده، ویروس در هوا منتشر شود و در نتیجه عامل انتقال به اطرافیان باشد. یکی از نگرانی‌های مردم در زمان همه‌گیری ویروس کرونا، اطلاع از چگونگی راه‌های انتقال آن است. قطرات ریزی که از تنفس افراد در هوا شناور می‌شوند، می‌توانند ویروس کرونای جدید را گسترش دهند. گفته می‌شود که ویروس کرونا از طریق این قطرات ریز در هوا حدود سه ساعت حالت عفونی خود را حفظ می‌کنند. از آنجا که سیگار و قلیان، تعداد زیادی ذرات معلق در هوا تولید می‌کنند، ممکن است در صورت مبتلا بودن فرد مصرف کننده، ویروس در هوا منتشر شود و در نتیجه عامل انتقال به اطرافیان باشد.

از طرف دیگر، مصرف دخانیات باعث افزایش تولید بزاق می‌شود و به دنبال آن تمایل افراد به بیرون ریختن آب دهان بیشتر می‌شود که می‌تواند شیوع کووید ۱۹ را افزایش دهد. همچنین در اماکن و فضاهای سربسته که امکان مصرف دخانیاتی مثل قلیان وجود دارد، ویروس‌ها از طریق وسایل مشترک و هوای آلوده به راحتی منتقل می‌شوند.. جهت پیشگیری از ابتلا به کووید ۱۹ از قرار گرفتن در معرض دود دخانیات خودداری کنید، رعایت آداب تنفسی، قرار نگرفتن در مکان‌های کوچک و سربسته که به استعمال دخانیات می‌پردازند، تهویه مناسب هوا و حفظ فاصله ایمن با این افراد توصیه می‌شود.