طب

نحوه کرونازدایی از نان و گوشت

ایسنا: استاد دانشکده علوم تغذیه و رژیم شناسی دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت: بیشترین مشکل در انتقال ویروس کرونا به دلیل استفاده از مواد غذایی فله‌ای است؛ به همین منظور توصیه می‌شود از خرید این نوع مواد خودداری شود.

دکتر کوروش جعفریان درباره احتمال ابتلا به کرونا با مصرف مواد غذایی آلوده به ویروس کرونا، گفت: به طور کلی اینکه آیا با خوردن غذایی که آلوده به ویروس است، دچار بیماری می‌شویم به نظر می‌رسد که خیلی اطلاعات در این خصوص دقیق نیست و احتمال اینکه با خوردن غذا به ویروس مبتلا می‌شویم خیلی کم است. وی افزود: در مورد برخی از مواد غذایی فله خشک اگر چند روز بیرون از خانه نگهداری شوند، ویروس از بین خواهد رفت، اما در مورد نان، مرغ و گوشت که مصرف روزانه است و نمی‌توان در خارج از خانه نگهداری کرد باید اقدامات دیگری انجام داد. بیشترین مشکل در انتقال ویروس کرونا به دلیل استفاده از مواد غذایی فله‌ای است؛ به همین منظور توصیه می‌شود از خرید این نوع مواد خودداری شود.جعفریان تصریح کرد: به طور خاص در مورد نان که مصرف زیادی هم دارد باید توجه داشت که در زمان پخت به علت حرارت بالا ویروسی در آن باقی نمی‌ماند، اما زمانی که نانوا یا فروشنده با دست نان را روی پیشخوان در نانوایی عرضه می‌کند ممکن است دچار آلودگی ثانویه شود، اگر این اتفاق افتاد ساده ترین کار این است که از گرمایش مجدد برای از بین بردن آلودگی استفاده شود. وی گفت: در مورد گوشت و مرغ کار بسیار سخت تر است، زمانی که این اقلام بسته بندی و در یخچال قرار داده می‌شوند، هر زمان به بسته بندی آن دست می‌زنیم باید دستمان را بشوییم؛ چراکه ممکن است آلوده باشد، اما اگر خود گوشت هم آلوده باشد در زمان پخت این آلودگی از بین می‌رود.

مصرف بیش از اندازه قهوه برای سلامت مضر است

مهر: نتایج یک مطالعه برای اولین بار نشان می دهد که مصرف بیش از حد زیاد قهوه به عنوان یکی از پرمصرف ترین نوشیدنی های دنیا، می تواند برای سلامت مضر باشد.محققان دانشگاه ساوث استرالیا با استفاده از داده‌های بیش از ۳۰۰ هزار شرکت کننده از بیوبانک بریتانیا به بررسی رابطه بین مصرف قهوه و طیف وسیعی از بیماری‌ها پرداختند و دریافتند مصرف بیش از اندازه زیاد قهوه می‌تواند ریسک آرترون، پوکی استخوان و چاقی را افزایش دهد. در تحقیق اولیه این محققان، نوشیدن شش فنجان قهوه در روز به عنوان حد آستانه مصرف ایمن قهوه در روز تلقی شد.

«لینا هایپونن»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «روزانه حدود سه میلیارد فنجان قهوه در جهان مصرف می‌شود از اینرو ما درصدد بررسی فواید و مضرات آن بر روی سلامت برآمدیم.»وی در ادامه می‌افزاید: «در این مطالعه، ما از شیوه ژنتیکی موسوم به تحلیل MR-PheWAS برای تعیین تأثیرات واقعی مصرف قهوه در مقابل ۱۱۱۷ مشکل بالینی استفاده کردیم.»به گفته هایپونن، «نتایج ما نشان می‌دهد که مصرف متعادل قهوه عمدتاً ایمن است. اما مشخص شد عادت به مصرف قهوه ریسک سه بیماری را افزایش می‌دهد: آرترون، پوکی استخوان و چاقی.»وی تاکید می‌کند: «برای افراد دارای سابقه خانوادگی پوکی استخوان یا آرترون یا برای افرادی که نگران ابتلا به این بیماری‌ها هستند، این نتایج می‌تواند هشداردهنده باشد.»

ویتامین ب۳ موجب احیا متابولیسم انرژی می شود

مهر: گزارش محققان، ویتامین B3 موسوم به نیاسین دارای تاثیر درمانی در بیماری پیشرونده عضلانی است. تیمی از دانشمندان بین المللی به سرپرستی دانشگاه هلسینکی فنلاند پی بردند ویتامین B3 روند پیشرفت بیماری را در بیماران مبتلا به میوپاتی میتوکندریال به تعویق می‌اندازد. این بیماری یک بیماری پیشرونده است که هیچ درمان قطعی ندارد.اخیراً انواع ویتامین B3 به عنوان تقویت کننده‌های متابولیسم انرژی در موش‌ها به اثبات رسیده اند. این ویتامین‌ها پیش ماده NAD+، تغییردهنده مولکولی متابولیسم بین حالت گرسنگی و رشد هستند.در تحقیق جدید، محققان میزان NAD+ را هم در خون و هم در عضله بیماران مبتلا به میوپاتی میتوکندریال کاهش دادند.«سومالاینن وارتیووارا»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «مشخصه این بیماری ضعف عضلانی شدید، ناتوانی و گرفتگی عضلات است. در حال حاضر هیچ درمانی برای کاهش روند پیشرفت بیماری وجود ندارد.»طبق گزارش این تیم تحقیق، درمان با نیاسین به شکل مؤثری موجب افزایش NAD+ خون هم در افراد سالم و هم در بیماران می‌شود. نیاسین، NAD+ را در عضله بیماران در سطح نرمال حفظ می‌کند و موجب بهبود قدرت عضلات بزرگ و ظرفیت اکسایشی میتوکندریال می‌شود.نتایج این مطالعه بیانگر آن است که نیاسین گزینه درمانی امیدبخشی در درمان بیماری میوپاتی میتوکندریال است.

انتقال هوایی «کرونا» و نحوه استفاده از کولرها

ایسنا: عضو هیئت علمی گروه بهداشت حرفه‌ای دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی ضمن بررسی چالش‌های ویروس کووید ۱۹ در هوا از جمله مدت ماندگاری، معلق بودن ویروس در هوا و میزان بیماری‌زایی آن، راهکارهایی جهت کاهش درصد انتقال ویروس مطرح کرد.

دکتر رضوان زنده دل، با اشاره به تحقیقات متعدد صورت گرفته در رابطه با مدت زمان ماندگاری ویروس در هوا، تشریح کرد: ویروس کووید ۱۹ همراه قطرات تنفسی از طریق عطسه و سرفه بیماران وارد هوا می‌شود. سایز ویروس در حدود ۶۰-۱۰۰ نانو متر و سایز قطرات همراه با ویروس حدود ۱۰ میکرون است. مطالعات مختلف بر اساس این سایز، ماندگاری ویروس در هوا را معمولا حدود ۲-۳ ساعت برآورد کرده و تحقیقات دیگر نیز نشان داده که ویروس همراه با قطرات سیستم تنفسی می‌تواند در حد ۳ ساعت در هوا باقی مانده و وارد سیستم تنفسی افراد دیگر شود. بعد از این زمان ویروس بر روی سطوح رسوب می‌کند ولی قابلیت بیماری‌زایی خود را از دست نداده و غلظت آن در سطوح کم نمی‌شود.

طی روزهای اخیر و با دمای بالاتر از ۳۰ درجه نشان دهنده متفاوت بودن رفتار ویروس نسبت به ویروس‌های مشابه است.

***غلظت ویروس کووید ۱۹ در هوا و سطوح**

این متخصص سم شناسی در مورد غلظت ویروس در هوا و سطوح، خاطر نشان کرد: به هنگام عطسه و سرفه ذرات بزرگ خیلی سریع بر روی سطوح رسوب می‌کنند و هرچه این ذرات بزرگتر باشد، زودتر رسوب می‌کنند.

وی افزود: مطالعات مختلف نشان داده که در مکان‌های آلوده مثل بیمارستان‌های بستری کننده بیماران مبتلا به کووید ۱۹، غلظت آلودگی‌های اندازه‌گیری شده در سطح، نسبت به آلودگی‌های موجود در هوا بیشتر است. البته به این معنا نیست که آلودگی در هوا وجود ندارد و سبب بیماری‌زایی نمی‌شود بلکه مسئله انتقال هم از طریق هوا و هم از طریق سطوح وجود دارد.

دکتر زنده‌دل با بیان اینکه آلودگی‌های روی سطوح و مناطق در تماس با دست نیز باعث انتقال آلودگی می‌شود، گفت: با این حال بیماری‌زایی ویروس موجود در هوا با ویروس روی سطوح تفاوتی ندارد و فقط نحوه پراکنده شدن آن‌ها متفاوت است.

این عضو هیئت علمی دانشگاه با اشاره به مطالبی که پیش از این درباره نقش هوا در انتقال آلودگی و بیماری‌زایی کووید ۱۹ مطرح شده، تصریح کرد: این مسئله باید با احتیاط مطرح شود، چراکه مطالعات نشان می‌دهد که این ویروس هم در سطح و هم در هوا وجود دارد و از آنجاکه قابلیت بیماری‌زایی ویروس بسیار بالاست، حتی در غلظت‌های سطح پایین گزارش شده در هوا نیز می‌تواند بیماری‌زایی ایجاد کند.

***نکاتی درباره استفاده از کولر در فصول گرم سال**

دکتر زنده دل با اشاره به جابجایی هوا در زمان استفاده از انواع کولرهای آبی یا گازی اظهار داشت: احتمال انتقال و جابه‌جایی ذرات در هوا و سطوح آلوده در این موارد وجود دارد.

این عضو هیئت علمی دانشگاه در رابطه با استفاده از کولر گفت: مکان استفاده از کولر در این رابطه اهمیت بالایی دارد. به طور مثال اگر کولر در منزل بیمار کرونایی استفاده می‌گردد امکان جابجایی هوا احتمال انتقال را بالا می‌برد و تا حد امکان بهتر است از کولر کمتر استفاده شود ولی اگر گرما به حدی است که استفاده نکردن کولر امکان پذیر نیست؛ رعایت اصول بهداشتی مانند ماسک زدن، پاکسازی سطوح و استریل‌سازی، ریسک ناشی از پراکندگی آلودگی از طریق جریان هوا را کمتر می‌کند.

وی اظهار کرد: در همین راستا توصیه می‌شود که افراد پیش از استفاده از کولرهای آبی و به هنگام راه‌اندازی، پوشال‌های داخل کولر را تعویض کنند تا آلودگی‌های احتمالی روی سطوح از این طریق وارد ساختمان نشود.

وی با اشاره به عملکرد کولرهای گازی، گفت: فیلترهای داخل کولرهای گازی ذرات خیلی کوچک مانند ذرات ویروس کووید ۱۹ را جذب نمی‌کنند، بنابراین تنها در صورت وجود آلودگی در داخل ساختمان احتمال پراکنده شدن آلودگی روی سطوح و گردش آلودگی در هوای ساختمان از طریق باد کولر وجود دارد.

دیابت و ارتباط آن با بیماری قلبی

فشار خون بالا یکی از شایع‌ترین عوامل خطر برای بیماری قلبی بین افراد مبتلا به دیابت است. این شرایط فشار بیشتری بر قلب وارد کرده و به رگ های خونی آسیب وارد می کند.به گفته انجمن قلب آمریکا، اگر به دیابت مبتلا هستید، خطر ابتلا به بیماری قلبی‌عروقی برای شما دو برابر بیشتر از افراد عادی استبرای افراد مبتلا به دیابت نوع ۲، بیماری قلبی شایع‌ترین دلیل مرگ محسوب می شود.برای کاهش خطر بیماری قلبی برخی اقدامات را می توانید مد نظر قرار دهید. درک ارتباط بین دیابت و بیماری قلبی نخستین گام در مسیر پیشگیری از این شرایط است.

آیا دیابت موجب بیماری قلبی می شود؟

سطوح بالای گلوکز (قند) در خون افراد مبتلا به دیابت می تواند در نهایت به رگ های خونی و همچنین اعصابی که آنها را کنترل می کنند، آسیب وارد کند.بافت های بدن به طور معمول از قند به عنوان منبع انرژی استفاده می کنند. قند به شکل گلیکوژن در کبد ذخیره می شود.اگر به دیابت مبتلا هستید، قند می تواند در جریان خون باقی مانده و از کبد به خون نشت کند که می تواند به رگ های خونی و اعصاب کنترل کننده آنها آسیب وارد کند.

یک سرخرگ مسدود شده می تواند موجب کاهش یا توقف جریان خون حاوی اکسیژن و مواد مغذی به قلب شود. هرچه مدت زمانی که به دیابت مبتلا شده اید بیشتر باشد، خطر بیماری قلبی نیز افزایش می یابد.نظارت بر سطوح قند خون بخشی مهم از مدیریت درست دیابت است. شما می توانید با استفاده از دستگاه های آزمایش قند خون خانگی این کار را انجام دهید.سطح قند خون خود در هر آزمایش را در یک دفتر ثبت کرده و در ملاقات بعدی با پزشک خود این اطلاعات را با وی به اشتراک بگذارید.

در ادامه با برخی عوامل دیگر که می توانند خطر بیماری قلبی در صورت ابتلا به دیابت را افزایش دهند، بیشتر آشنا می شویم.

سبک زندگی کم تحرک

یک سبک زندگی کم تحرک می تواند عوامل خطر بیماری قلبی مانند فشار خون بالا و چاقی را به طور جدی افزایش دهد.

مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری آمریکا (CDC) انجام حداقل ۲ ساعت و ۳۰ دقیقه تمرینات ایروبیک با شدت متوسط در هفته را برای بزرگسالان توصیه کرده است.

از جمله گزینه های موجود می توان به موارد زیر اشاره کرد:

- پیاده روی- دوچرخه سواری- شنا

همچنین، CDC انجام حداقل دو جلسه تمرینات قدرتی در روزهای غیر متوالی را توصیه کرده است.

برای آگاهی از نوع تمرینات ورزشی که می توانند پاسخگوی نیازهای شما باشند با پزشک خود مشورت کنید.

سیگار کشیدن

اگر به دیابت مبتلا هستید و سیگار می کشید، خطر ابتلا به بیماری قلبی برای شما بسیار بیشتر از افراد غیرسیگاری است.

دود سیگار و دیابت هر دو موجب تشکیل پلاک در سرخرگ ها می شوند که می تواند موجب باریک شدن آنها شود. این می تواند به عوارض مختلفی از سکته های قلبی و مغزی تا مشکلات پا منجر شود. در موارد شدید، مشکلات ایجاد شده در پا می توانند حتی به قطع عضو منجر شوند.به خاطر داشته باشید که برای ترک سیگار هیچ وقت دیر نیست. با پزشک خود درباره روش های ترک سیگار که ممکن است انتخاب بهتری برای شما باشند، مشورت کنید.

علائم

علائم بیماری قلبی ممکن است بر اساس شدت آن متفاوت باشند. برخی افراد اصلا هیچ علائمی را تجربه نمی کنند. از شایع‌ترین علائم بیماری قلبی می توان به موارد زیر اشاره کرد:

- فشار، تنگی یا درد در قفسه سینه که ممکن است به دست ها، گردن یا پشت پخش شود- تنگی نفس- خستگی- احساس سرگیجه یا ضعف

رژیم غذای

اگر به دیابت مبتلا هستید، یک رژیم غذایی دوستدار قلب که می تواند سطوح کلسترول کلی و فشار خون را کاهش دهد را برای پیشگیری از بیماری قلبی دنبال کنید. از جمله مواد غذایی دوستدار قلب می توان به موارد زیر اشاره کرد:

- سبزیجات برگدار مانند اسفناج و کیل- ماهی های آب سرد مانند سالمون و ساردین- بادام، گردو و مغزهای خوراکی دیگر- غلات کامل و جو دوسر

مصرف موارد زیر را نیز محدود کنید:

- سدیم- شکر- چربی ترانس- چربی های اشباع

همواره گزینه های کم چرب را در فروشگاه ها یا رستوران ها انتخاب کنید.

پیشگیری

روش هایی برای کمک به پیشگیری از بیماری قلبی در صورت ابتلا به دیابت وجود دارند.

آزمایش A1C. این آزمایش خون میانگین سطح گلوکز خون طی سه ماه گذشته را نشان می دهد. برای بیشتر افراد مبتلا به دیابت، نتیجه باید زیر ۷ درصد باشد.

فشار خون. فشار خون هدف برای بسیاری از افراد مبتلا به دیابت زیر ۱۴۰ بر ۹۰ میلی متر جیوه است.

کلسترول. سطوح بیش از حد کلسترول بد (LDL) در خون می تواند موجب بروز انسداد در رگ های خونی شود. با پزشک خود درباره سطح مطلوب کلسترول صحبت کنید.

سیگار کشیدن. همراه دیابت، سیگار کشیدن می تواند موجب باریک شدن رگ های خونی شود. در صورت ترک سیگار، خطر ابتلا به بیماری قلبی و همچنین حمله قلبی، سکته مغزی و مشکلات سلامت دیگر کاهش می یابد.

حمله قلبی

اگر بخشی از عضله قلب به واسطه آسیب ناشی از دیابت به رگ های خونی به میزان کافی خون دریافت نکند می تواند یک حمله قلبی را تجربه کنید.

پس از تجربه حمله قلبی، افراد مبتلا به دیابت نسبت به آنهایی که به دیابت مبتلا نیستند، در معرض خطر بیشتری برای نارسایی قلبی قرار دارند.

علائم حمله قلبی ممکن است شامل موارد زیر باشند:

- احساس درد یا ناراحتی در سینه- ضعف یا سبکی سر- درد یا ناراحتی در دست ها، شانه ها، پشت، گردن یا فک- حالت تهوع یا استفراغ و خستگی غیرمعمول که به طور خاص در زنانی که یک حمله قلبی را تجربه کرده اند، دیده می شود- در صورت تجربه این علائم بلافاصله با مرکز اورژانس (۱۱۵) تماس بگیرید.

سکته مغزی

اگر به دیابت مبتلا هستید، قند اضافه در خون ممکن است در نهایت رگ های خونی را مسدود کند و از رسیدن خون به مغز جلوگیری کند. این می تواند موجب یک سکته مغزی شود.

افراد مبتلا به دیابت نسبت به آنهایی که به این بیماری مبتلا نیستند، ۱/۵ برابر احتمال بیشتری دارد سکته مغزی را تجربه کنند.

نارسایی قلبی

افراد مبتلا به دیابت با خطر بیشتر ابتلا به نارسایی قلبی مواجه هستند که به واسطه ناتوانی قلب در پمپاژ خون به سراسر بدن شکل می گیرد. نارسایی قلبی یکی از جدی‌ترین عوارض قلبی‌عروقی دیابت است.

موارد زیر از علائم نارسایی قلبی هستند:

- تنگی نفس- سرفه و خس خس سینه- تورم پاها- خستگی

در صورت تجربه این علائم به پزشک مراجعه کنید. اگرچه نارسایی قلبی درمان ریشه‌کن کننده ندارد، اما با مصرف دارو یا عمل جراحی می توان آن را مدیریت کرد.

چه زمانی به پزشک مراجعه کنیم

اگر به دیابت مبتلا هستید و علائم بیماری قلبی مانند درد یا فشار در سینه، تنگی نفس، و خستگی را تجربه می کنید، باید به پزشک مراجعه کنید. پزشک ممکن است برخی تغییرات سبک زندگی و یک رژیم غذایی سالم را توصیه کند. وی ممکن است داروهایی را نیز برای درمان این شرایط تجویز کند. این توصیه ها می توانند زندگی شما را نجات دهند.ابتلا به دیابت همواره به معنای آن نیست که به بیماری های دیگر مانند بیماری قلبی مبتلا می شوید. شما قدرت مدیریت عوامل خطر و بهبود سلامت قلب خود از طریق تغییرات سبک زندگی و همکاری با پزشک برای دریافت یک برنامه درمانی مناسب را دارید.

علائم گوارشی؛ تغییر رفتار جدید کروناویروس

فوق تخصص گوارش دانشگاه علوم پزشکی بابل از تغییر علایم کرونا به سمت علائم گوارشی خبر داد و اسهال، دل پیچه، کاهش اشتها، تب خفیف و کاهش حس بویایی و چشایی را از جمله علائم گوارشی بیماران کرونایی برشمرد.

دکتر سیدحسن عابدی در خصوص تغییر رفتار ویروس کرونا گفت: در حال حاضر مراجعه بیماران کرونایی با علائم تنفسی کمتر شد اما در مقابل علائم گوارشی این بیماری رو به افزایش است.وی تصریح کرد: تحقیقات جدید نشان می‌دهد که اقلیت موارد فقط با علائم گوارشی ظاهر می‌شوند و در حدود یک‌چهارم از بیماران علائم گوارشی بیماری کووید ۱۹ مانند اسهال و سایر علائم گوارشی را بروز دادند، این علائم در موارد خفیف کووید ۱۹ دیده می‌شد و این بیماران دیرتر از بیمارانی که دارای علائم تنفسی بودند، به دنبال دریافت خدمات درمانی رفته‌اند.

فوق تخصص گوارش دانشگاه علوم پزشکی بابل اظهار کرد: عدم تشخیص زودهنگام این بیماران، به طور غالب ممکن است منجر به گسترش ناخواسته این بیماری در بیماران سرپایی مبتلا به بیماری خفیف شود که بیماریشان تشخیص داده نشده و از پتانسیل خود برای آلوده کردن دیگران آگاه نیستند.

دکتر عابدی خاطرنشان کرد: این مطالعه نشان داد که تمام بیماران مبتلا به علائم گوارشی، اسهال داشته و از این تعداد، تقریباً در یک نفر از هر پنج نفر، اسهال اولین نشانه ابتلای آن‌ها بوده است که اسهال حدود یک تا ۱۴ روز به طول انجامیده و به طور میانگین مدت زمان بیش از پنج روز و حدود چهار بار دفع در روز گزارش شده است.

وی ادامه داد: اسهال آبکی روزی پنج مرتبه، دل پیچه، کاهش اشتها، تب خفیف و کاهش حس بویایی و چشایی از جمله علائم گوارشی بیماران کرونایی است.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی بابل با اشاره به اینکه محققان دریافتند که حدود یک‌سوم بیماران مبتلا به علائم گوارشی، تب ندارند، بیان کرد: بیماران مبتلا به علائم گوارشی نسبت به بیماران دارای علائم تنفسی دیرتر به دنبال مراقبت‌های پزشکی می‌روند که این مدت به طور حدودی ۱۶ روز در مقایسه با ۱۱ روز بوده است.

دکتر عابدی افزود: مطالعات جدید نشان می‌دهد که در بیماران مبتلا به علائم گوارشی مدت زمان شروع علائم تا بهبود کامل از ویروس، طولانی‌تر بوده و احتمال دارد که ویروس در مدفوع این بیماران نسبت به بیماران دارای علائم تنفسی به میزان بیشتری دیده شود (۷۳ درصد در مقابل ۱۴ درصد) این بیماران نسبت به بیماران دارای علائم تنفسی مدت زمان طولانی‌تری بیمار بودند.

وی گفت: پزشکان می‌بایست بدانند که این علایم اولیه جدید و حاد گوارشی در بیمار مشکوک به کروناویروس حداقل باید باعث سرعت بخشیدن در رسیدگی به این بیماری و بیماران شود، بنابراین علائم گوارشی بیماری کووید ۱۹ باید مدنظر درمانگران باشد.

علائم کرونا در کودکان

محققان موسسه ملی تحقیقات سلامت و دانشکده بهداشت دانشگاه علوم پزشکی دانشگاه تهران معتقدند با توجه به شواهد موجود، کودکان مبتلا به کووید-۱۹ معمولا بدون علامت هستند و در صورت علامت‌دار شدن علائم مختلفی از جمله تب و سرفه از خود نشان می‌دهند.

محققان موسسه ملی تحقیقات سلامت و دانشکده بهداشت دانشگاه علوم پزشکی دانشگاه تهران با توجه به تحقیقات انجام شده به این پرسش پاسخ دادهاند که علائم ابتلا به کووید-۱۹ در کودکان چیست؟ و آیا گیجی و ناتوانی کودکان در هنگام بیدار شدن از خواب از علائم ابتلا است؟

در این مطلب آمده است: در بیشتر مطالعات، سن شروع بیماری در کودکان از ۱/۵ ماه تا ۱۷ سال گزارش شده است که بیشتر این کودکان بیمار، ارتباط نزدیکی با افراد آلوده به ویروس داشتهاند. همچنین مطالعه انجام شده بر روی اطلاعات افراد مبتلا به ویروس کرونا نشان می‌دهد که یک درصد از این افراد زیر ۱۰ سال بودهاند. کودکان آلوده ممکن است بدون علامت باشند یا علائم تب، سرفه خشک و خستگی را نشان دهند. تعداد معدودی از آن‌ها علائم تنفس فوقانی از جمله گرفتگی و آبریزش بینی داشتهاند.

ایسنا محققان می‌گویند در برخی از کودکان مبتلا، علائم گوارشی از جمله ناراحتی در شکم، حالت تهوع، استفراغ، درد شکم و اسهال گزارش شده است. در مطالعه‌ای دیگر، ۸۰ درصد کودکان سابقه تماس با افراد مبتلا یا سفر به مناطق پرخطر را داشته‌اند و شایع‌ترین علامت ابتلا در این کودکان، تب (۸۰ درصد)، سرفه(۶۰ درصد)، گلودرد(۴۰ درصد)، گرفتگی بینی(۳۰ درصد)، و عطسه و آبریزش بینی (۲۰ درصد) بوده است.

با توجه به شواهد موجود، کودکان مبتلا به کووید-۱۹ معمولا بدون علامت هستند و در صورت علامت‌دار شدن علائم مختلفی از جمله تب و سرفه از خود نشان می‌دهند. در برخی موارد، علاوه بر علائم تنفسی، علائم گوارشی مانند حالت تهوع، استفراغ، درد شکم و اسهال را نیز نشان می‌دهند.

در بررسی‌های انجام شده در برخی مطالعات، خستگی نیز جزو علائم بیان شده است اما گیجی و ناتوانی در بیدار شدن کودکان از خواب صراحتا بیان نشده است. با توجه به این که در منابع ذکر شده است که اکثر کودکان بیمار، سابقه تماس با افراد مبتلا یا سفر به مناطق پرخطر از نظر ویروس کرونا را داشته‌اند، توصیه می‌شود در این دوران از سفر به مناطق پرخطر پرهیز شود و کودکان از افراد مبتلا یا مشکوک به بیماری دور نگه‌داشته شوند.

پزشکی

نوشابه های گازدار به کلیه ها آسیب می رساند

مهر: نتایج دو مطالعه جدید نشان می دهد نوشیدن مقادیر زیاد نوشابه های گازدار قندی ریسک ابتلا به بیماری مزمن کلیوی را افزایش می دهد.

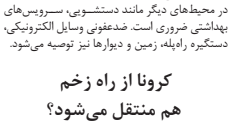
محققان در مطالعه اول دریافتند مصرف ۵۰۰ میلی لیتر نوشابه‌های بدون گاز شیرین شده با شربت ذرت با میزان گلوکز بالا ریسک مقاومت عروقی در کلیه‌ها را در مدت ۳۰ دقیقه افزایش می‌دهد.در مطالعه دوم، پژوهشگران دریافتند تغییرات جریان خون در کلیه‌ها ناشی از شربت ذرت است، نه کافئین موجود در آن. مجموع شرکت کنندگان دو مطالعه، ۲۵ مرد و زن سالم با میانگین سنی ۲۲ تا ۲۴ سال بود.«کریستوفر چیمن»، سرپرست تیم تحقیق در دانشگاه باقالو نیویورک، در این باره می‌گوید: مقاومت عروقی زمانی روی می‌دهد که رگ‌های خونی تنگ می‌شوند در نتیجه جریان خون به کلیه‌ها کاهش یافته و فشارخون افزایش می‌یابد و در عملکرد کلیه‌ها اختلال ایجاد می‌شود. طبق اعلام بنیاد ملی کلیه آمریکا، بیماری مزمن کلیوی بیش از سرطان سینه یا پروستات موجب مرگ افراد می‌شود.

انتقال کرونا از طریق تماس با سطوح ثابت نشده است

ایسنا: سازمان جهانی بهداشت (WHO) می‌گوید: احتمال انتقال کروناویروس جدید به انسان از طریق تماس با سطوح اجسام مختلف هنوز ثابت نشده است، اما با این حال از آنجا سایر ویروس‌های این خانواده از این طریق نیز منتقل می‌شوند، ضدعفونی کردن این سطوح همچنان توصیه می‌شود.

سازمان جهانی بهداشت می‌گوید نتایج تازه‌ترین تحقیقات و آزمایشات ثابت نکرده که احتمال انتقال ویروس کرونا به انسان از طریق دست زدن به اجسام مختلف مثل دستگیره در، کیبورد کامپیوتر و نظایر آن وجود دارد، با این حال این سازمان در توصیه‌های بهداشتی خود همچنان بر استفاده از مواد ضدعفونی کننده برای تمیز کردن سطوح تاکید کرد. این توصیه براساس آزمایشاتی مطرح شده است که نشان می‌دهند ویروس کرونا می‌تواند بر سطح ماسک‌های پزشکی تا هفت روز زنده بماند. سازمان جهانی بهداشت نیز بر همین اساس می‌گوید که با تمامی پژوهش‌های کنونی درباره میزان زنده ماندن ویروس کرونا در شرایط گوناگون باید با احتیاط برخورد کرد زیرا این آزمایش‌ها در محیط آزمایشگاه انجام می‌شوند و لزوما در محیط بیرون از آزمایشگاه قابل اتکا نیستند. در یک سری از تحقیقات آزمایشگاهی نشان داده شده است که ویروس کرونا بر فلزات و سطوح پلاستیکی تا هفت روز، بر شیشه دو روز و بر پارچه و چوب یک روز دوام می‌آورد. ولی در آزمایشات دیگری، زمان زنده ماندن ویروس کرونا بر سطوح مسی چهار ساعت، مقوا ۲۴ ساعت و بر پلاستیک و فلزات ۷۲ ساعت بوده است. به همین دلیل نیز اگرچه آزمایش‌هایی که تاکنون انجام شده‌اند ثابت نکرده‌اند که کووید ۱۹ از طریق لمس اجسام به انسان سرایت می‌کند اما تجربیاتی که با سایر انواع ویروس کرونا شده این احتمال را منتفی نمی‌کند. به همین دلیل نیز ضدعفونی کردن نه فقط در بیمارستان‌ها بلکه در محیط‌های دیگر مانند دستشویی، سرویس‌های بهداشتی ضروری است. ضدعفونی وسایل الکترونیکی، دستگیره راه‌پله، زمین و دیوارها نیز توصیه می‌شود.

کرونا از راه زخم هم منتقل می‌شود؟



ایسنا: محققان موسسه ملی تحقیقات سلامت و دانشکده بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تهران می‌گویند تاکنون هیچ موردی مبنی بر انتقال ویروس کرونا از طریق زخم گزارش نشده است و شواهدی نیز در این زمینه وجود ندارد. با توجه به این که ویروس کرونای جدید یک عامل بیماری‌زای تنفسی است می‌توان با رعایت نکات بهداشتی، رعایت فاصله فیزیکی و شستشوی منظم دست‌ها از ابتلا به این بیماری جلوگیری کرد.