

متخصص بیماری های عفونی مطرح کرد:

امکان ابتلای مجدد بهبودیافتگان کرونا

توصیه به افراد ناقل بیماری

یک متخصص بیماری های عفونی، مورد ابتلای مجدد بهبودیافتگان کرونا گفت: امکان ابتلای مجدد افراد بهبود یافته وجود دارد. به گزارش مهر، حمید عمادی در گفتگو با شبکه خبر، اظهار داشت: افزایش تعداد بیماران مبتلا به کرونا در بیمارستان امام خمینی (ره) شرایط طاقت فرسایی برای پرسنل بیمارستان ایجاد کرده است و با توجه به آمار بالای مراجعه کنندگان شرایط بحرانی تر شده است. وی ادامه داد: در اسفند ۹۸ مراجعات به دلیل نگرانی ها بود اما اکنون بیماریانی که واقعاً نیاز به مراجعه دارند در بیمارستان حضور دارند و غربالگری انجام می شود اما

آفتاب سوختگی از خیلی جهات آزاردهنده است و خطرات آن فراتر از درد چند روزه و قرمزی و احساس ناراحتی است؛ زیرا بعد از اینکه آفتاب سوختگی ظاهرأ برطرف شد، آسیب های ماندگار آن باقی خواهند ماند.

آفتاب سوختگی، پیری پوست را تسریع می کند و علت اصلی بیشتر موارد کارسینومای سلول های ساده، کارسینومای اسکواموس و ملانوما است که کشنده ترین نوع سرطان پوست محسوب می شود. آفتاب سوختگی اصلاً اتفاق خوبی نیست اما خوشبختانه کاملاً قابل پیشگیری است و بهترین زمان برای شروع، همین امروز است.

آفتاب سوختگی چیست؟

آفتاب سوختگی یک واکنش التهابی نسبت به آسیب های پرتوهای فرابنفش به بیرونی ترین لایه ی پوست است. در لایه ی سطحی پوست، ملانین وجود دارد که رنگدانه ی پوست بوده و به پوست تان رنگ می دهد و از آن در برابر اشعه های خورشید دفاع می کند. ملانین با تیره کردن پوستی که بدون محافظ در معرض نور خورشید قرار گرفته، نقش خود را ایفا می کند.

مقدار ملانینی که تولید می کنید، توسط ژنتیک تان تعیین می شود و به همین دلیل است که برخی از افراد آفتاب سوخته می شوند و برخی دیگر برنزه. هم آفتاب سوختگی و هم برنزه شدن، علامت آسیب سلولی پوست هستند. در افرادی که ملانین کمتری دارند، قرار گرفتن طولانی مدت در معرض نور خورشید و بدون محافظ باعث می شود سلول های پوست شان قرمز ملتهب و دردناک شود که به آن آفتاب سوختگی می گویند. آفتاب سوختگی می تواند در طیف خفیف تا شدید و تاولی قرار بگیرد.

بعد از آفتاب سوختگی، پوست شروع به پوسته اندازی می کند و این علامت نشان می دهد بدن شما سعی دارد از شر سلول های آسیب دیده خلاص شود. هرگز سعی نکنید خودتان پوست تان را بکنید؛ اجازه دهید این اتفاق به طور طبیعی روی دهد.

آنچه باید در مورد آفتاب سوختگی بدانید . برخی از افراد بیشتر مستعد آفتاب سوختگی هستند؛ نوع پوست تعیین می کند تا چه اندازه مستعد آفتاب سوختگی هستید؛

مطالعات نشان می دهد:

مواد قندی اضافی برای قلب مضر است



طبق نتایج یک مطالعه جدید، مصرف بیش از حد زیاد مواد قندی و شکر می تواند موجب تجمع چربی در اطراف قلب و شکم شود.

به گزارش مهر، «سو یون یی»، سرپرست تیم تحقیق در دانشگاه مینه سوتا آمریکا، در این باره می گوید: «وقتی که ما بیش از اندازه مواد قندی مصرف می کنیم میزان اضافی آن تبدیل به چربی شده و ذخیره می شود».

وی در ادامه می افزاید: «این یافت چربی مستقرشده در اطراف قلب و اطراف شکم موجب آزادشدن مواد شیمیایی ای در بدن می شود که می تواند برای سلامت قلب مضر باشد.» در این مطالعه، محققان مصرف بلندمدت نوشیدنی های قندی (نظیر نوشابه های گازدار) و موادخوراکی حاوی قندهای افزودنی (مانند غذاهای فرآوری شده) و ارتباط شان را با ذخایر چربی در اطراف قلب و سایر اعضا، بررسی کردند.

این مطالعه شامل بیش از ۳۰۰۰ فرد جوان سالم بود. یافته ها نشان داد مصرف مقادیر بیشتر نوشیدنی های قندی و موادقندی افزودنی در طول یک دوره ۲۰ ساله با انباشت چربی بیشتر در اطراف اعضای بدن مرتبط است. از سوی دیگر، رسوبات چربی با ریسک بالاتر بیماری قلبی و دیابت مرتبط است.



ویژه بررسی شوند.

عمادی با عنوان این مطلب که مردم به علت نگرانی آزمایش می دهند، افزود: افراد زیر ۲۰ سال و افرادی که زمینه بیماری خاصی ندارند بهتر است با مشاهده علائم در منزل بمانند و قرنطینه شوند و در جامعه نیز حضور نداشته باشند. این متخصص بیماری های عفونی درباره افراد ناقل بیماری، گفت: این

بیماران بهتر است در خانه بمانند و به محل کار خود نروند، در خانه بمانند و استراحت کنند و در صورت مشاهده علائم بیماری به صورت جدی به پزشک مراجعه کنند.وی تاکید کرد: رعایت فاصله گذاری اجتماعی و موارد بهداشتی می تواند از شیوع بیماری جلوگیری کند. عمادی افزود: تغذیه افراد مبتلا به دلیل بی اشتها ی بسیار مهم است، پرهیز غذایی

چرا برخی آفتاب سوخته می شوند و برخی برنزه؟

آفتاب سوختگی؛ خطرناک تر از آن چه فکر می کنید



پیری زودرس و سرطان پوست شود.

خطرات آفتاب سوختگی برای شما . آفتاب سوختگی های مکرر، خطر

حتی بدون آفتاب سوختگی نیز قرار گرفتن در معرض نور خورشید می تواند ریسک سرطان را بالا ببرد؛ حتی اگر شما پوستی تیره داشته باشید و پوست تان زیر آفتاب قرمز نشود، باز هم خورشید می تواند آسیب هایی به سلول های پوست تان بزند که منجر به سرطان شود. . شاخص UV یک فاکتور مهم است؛ شدت تابش نور خورشید در فصول مختلف سال، زمان های مختلف روز و مکان های گوناگون جغرافیایی متفاوت است. شاخص بالای UV یعنی اینکه پوست محافظت نشده، شدیدتر یا سریع تر خواهد سوخت. مراقب باشید! مخصوصاً زمانی که خورشید قوی ترین تابش را دارد. اما حتی زمانی که شاخص UV پایین است باز هم خطر آفتاب سوختگی وجود دارد. پس تمام روزهای سال از خودتان در برابر نور خورشید محافظت کنید.

در روزهای ابری هم ممکن است دچار آفتاب سوختگی شوید؛ حتی وقتی که خورشید مستقیماً نمی تابد و هوا ابری است، باز هم ۸۰ درصد از اشعه های UV می توانند به لرها نفوذ کنند.

آفتاب سوختگی خفیف نیز خطرناک است؛ فرقی نمی کند آفتاب سوختگی تان خفیف باشد یا شدید، هر سوختگی علامت آسیب به پوست است که می تواند منجر به

کاهش ریسک سرطان پوست با مرعات کردن نکات ایمنی به راحتی امکان پذیر است.

پیشگیری از آفتاب سوختگی

هر چند آفتاب سوختگی درمان می شود اما آسیب وارد شده باقی می ماند. پس بهترین اقدامی که می توانید بکنید پیشگیری از آفتاب سوختگی است، نه فقط در ساحل و استخر، بلکه هر روز و هر جا.

سعی کنید در سایه قرار بگیرید. از ضد آفتاب استفاده کنید و پوئش و لباسان محافظت کننده در برابر آفتاب باشد.

کلاه لبه پهن سرتان بگذارید.

از چشم هایتان با عینک آفتابی محافظت کنید.

در گرم ترین ساعات روز در فضای باز قرار نگیرید.

هر چند بار که لازم است ضد آفتاب تان را تکرار کنید.

اگر دچار آفتاب سوختگی شدید فوراً پوست تان را خنک کنید

اگر نزدیک استخر آب سرد، دریا یا دریاچه هستید، فوراً به درون آب سرد بروید تا پوست تان خنک شود، اما فقط به مدت چند ثانیه و نه بیشتر. سپس پوست تان را بپوشانید و فوراً از تابش مستقیم خورشید دور شوید. با کمک کمپرس سرد به خنک کردن پوست تان ادامه دهید. می توانید از یخ یا آب یخ برای کمپرس سرد استفاده کنید، اما یخ را مستقیماً روی آفتاب سوختگی نگذارید. می توانید دوش آب سرد هم بگیرید اما نه طولانی مدت چون پوست تان را خشک می کند. ضمناً از صابون قوی استفاده نکنید که پوست تان بیشتر از این تحریک نشود.

وقتی پوست تان مرطوب است به آن مرطوب کننده بزنید

وقتی پوست تان هنوز رطوبت دارد از یک لوسیون مرطوب کننده ی ملایم (نه وازلین یا مرهم های چرب که سبب حفظ گرما در پوست می شوند) استفاده کنید. تا چند روز استفاده از لوسیون مرطوب کننده را ادامه

چگونه حمام مبتلایان به کرونا را ضد عفونی کنیم؟

دستشویی، به طور کامل با مواد ضدعفونی کننده مناسب ضدعفونی شوند.

حواله

- قبل از اینکه فرد بیمار از حمام و دستشویی استفاده کند، وسایل غیر ضروری از آنجا خارج شوند تا وسایل و سطوح کمتری در معرض آلودگی قرار گیرند.

- برای این بیماران حتما باید حوله، لیف و صابون جداگانه در نظر گرفت.

- با زدن ماسک و استفاده از دستکش سطوح حمام را به مدت ۱۰ دقیقه با وایتکس ضدعفونی کنید.

ضد عفونی سطح

- پس از هر بار استفاده از حمام توسط بیمار، سطوح

مورد تماس مانند دستگیره های در، کلید و پریز و شیر آلات ضد عفونی شوند.

- هنگام تمیز و ضد عفونی کردن سطوح منزل باید از

نخل اریکا

اریکا به نور زیاد اما غیرمستقیم و آب کمی نیاز دارد.

این گیاه به ندرت دچار آفت و بیماری می شود.

سانسوریا یا درازا؟

درازا گیاهی بسیار مقاوم در برابر خشکی و سایه

است، به همین دلیل کمبود آب و نور کافی را تحمل می کند.

آگلونما

آگلونما یا نخشید به خاک زهکشی شده، نور

دستکش یک بار مصرف استفاده کرده و پس از ضدعفونی کردن آن ها را دور انداخت.

دستگیره

-بعد از خارج کردن دستکش ها، دست ها باید با آب و صابون شسته شوند.

-شخص نظافت کننده پس از اتمام ضدعفونی کردن حمام، حتما دوش بگیرد و لباس های خود را تعویض کند.

غیرمستقیم و کم و آب زیادی در تابستان نیاز دارد.

اسپاتی فیلوم یا صلح

این گیاه به نور زیاد و غیر مستقیم نیاز دارد و خاک آن همیشه باید مرطوب باشد.

سرخس شمشری یا بوستونی

سرخس، در نور کم به خوبی رشد می کند و در روزهای تابستانی نیاز به آبیاری بیشتری دارد.

پیچک شیطان

پیچک شیطان در نور کم رشد کرده و نیازی به آبیاری روزانه ندارد.

این گیاه به ندرت دچار پوسیدگی ریشه می شود.

نکات مهم جهت استفاده از کولر های آبی

در دوران کرونا



توجه به راهنمایی های بهداشتی مربوط به دستگاه های خنک کننده آبی، می تواند نقش مهمی در پیشگیری از شیوع و انتقال کرونا در منازل و اماکن عمومی داشته باشد.

به گزارش ایسنا و به نقل از معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، با توجه به انتشار ویروس کووید ۱۹ از راه عطسه، سرفه و صحبت کردن، تهویه هوا یکی از ملزومات جلوگیری از انتقال ویروس است؛ زیرا تعداد پاتوزن ها و عوامل بیماری را در فضاهای محصور می تواند به میزان قابل توجهی افزایش یابد.

اگر برای خنک کردن دمای محیط از کولر آبی استفاده می کنید به نکات زیر توجه کنید:

- کولر های آبی بهتر است در فضایی بیرون از ساختمان قرار داده شوند و در این صورت با توجه به اینکه تامین هوای آن کاملاً از هوای بیرون صورت می گیرد تهویه مناسبی را می تواند تامین کند.

- تامین هوای تازه حتماً از بیرون ساختمان باشد و هوای داخل

مجدد وارد کولر آبی نشود.

- توصیه می شود دما بین ۲۴ تا ۳۰ درجه سانتی گراد و رطوبت بین ۴۰ تا ۷۰ درصد حفظ شود.

- سیستم تهویه مکانیکی در آشپزخانه و سرویس های بهداشتی تعبیه شده و روشن باشد.

- در زمان استفاده از کولر های آبی به خصوص در اماکن عمومی و

در زمانی که جمع افراد زیاد است، بهتر است کولر با حداکثر سرعت جهت تامین هوای تازه راه اندازی شود.

- در زمان استفاده از کولر های آبی در اماکن عمومی حداقل یک ساعت پیش از شروع ساعت کاری، جهت بهبود رقیق سازی هوا پیش از حضور افراد روشن شده و حداقل یک ساعت بعد از اتمام ساعت کاری جهت اطمینان از پاکسازی هوا خاموش شود.

- برای برقراری جریان و عبور هوا و جایگزینی هوای تازه با هوای داخل ساختمان، چند دریچه یا پنجره باز گذاشته شود.

- بهتر است دریچه های کولر طوری تنظیم شود تا باد مستقیم به طرف افراد پرتاب نشود.

- در فضاهای عمومی که از این سیستم استفاده می شود توصیه این است که افراد حاضر از ماسک استفاده کنند.

- مصرف کنندگان این نوع کولر باید شرایط بهداشتی مناسبی را هنگام راه اندازی آنها در آغاز فصل رعایت کنند تا با کمترین ورود و

پخش گرد و خاک به درون منزل مواجه شوند.

- هنگام استفاده از کولر های آبی، تعویض سالانه پوشال و قرار نگرفتن در معرض باد مستقیم کولر از توصیه های مهمی است که باید مورد توجه قرار گیرد.

کرونا یی های بدون علامت چگونه درمان

می شوند؟



یک فوق تخصص بیماری های عفونی درباره نحوه درمان مبتلایان کرونا که فاقد علائم بیماری هستند، توضیح داد.

دکتر مینو محرز در گفت و گو با ایسنا، با اشاره به نکاتی که مبتلایان به علامت به کرونا باید رعایت کنند، گفت: اولاً باید توجه کرد که آمار ی که مبنی بر ابتلای ۲۵ میلیون نفر از ایرانیان به کرونا مطرح شده، تخمینی است؛ به طوری که با توجه به داده هایی که داریم و با مدل های اپیدمیولوژیک، بر حسب یکسری معیارها، این آمار را تخمین می زنیم. بنابراین تخمین ما این است که ۲۵ میلیون نفر گرفتار بیماری باشند.

وی با بیان اینکه اینطور نیست که برای ۲۵ میلیون نفر تست تشخیصی انجام داده باشیم، افزود: چراکه بخش زیادی از این افراد مبتلای بدون علامت بوده اند.

محرز با اشاره به ناقل بودن مبتلایان بدون علامت کرونا، ادامه داد: بیماریانی که به کرونا مبتلا شده اند، اما هیچگونه علامتی ندارند، در صورتی که متوجه بیماری شان شدند، باید قرنطینه را رعایت کنند و تا حد امکان در یک اتاق جداگانه قرار گیرند. فردی هم که از بیمار پرستاری می کند و یا برایش غذا ... می برد، حتماً باید ماسک زده و از فاصله یک متر و نیم از بیمار قرار گیرد. این افراد بهتر است خیلی در جمع خانواده نباشند.

وی همچنین گفت: برای مبتلایان بدون علامت بین سه تا هفت روز قرنطینه کافی است و بعد می توانند با ماسک بیرون آیند. معمولاً گفته می شود مدت قرنطینه مبتلایان بدون علامت می تواند کمتر باشد و حداکثر بعد از ۱۰ روز می توانند از قرنطینه خارج شوند، اما افرادی که علامت دارند حداقل باید تا ۱۴ روز قرنطینه باشند.

محرز تاکید کرد: در عین حال افراد مبتلا به کرونایی که بدون علامت هستند، نیازی به مصرف دارو ندارند. معمولاً در درمان سربایی افرادی که به نوع خفیف کرونا مبتلا شدند، دارو داده نمی شود. البته افرادی که خیلی خفیف مبتلا شده اند، گاهی ممکن است از کلروکین استفاده کنند، اما به طور کلی این افراد نیاز به درمان خاصی ندارند و فقط کافی است که تغذیه مناسب داشته و قرنطینه باشند.