

کرونا ی هندی می تواند همه گیری شدید ایجاد کند



عضو کمیته علمی ستاد ملی مقابله با کرونا گفت: اگر سویه جدید ویروس کووید ۱۹ به نام کرونا ی هندی وارد ایران شود، این خطر وجود دارد که جایگزین سویه کرونا ی انگلیسی شود و آسیب‌های جدی به همراه داشته باشد. مسعود مردانی، متخصص بیماری‌های عفونی در این خصوص توضیح داد: اقدامات لازم از جمله کنترل مرزها از سوی مسئولان و رعایت توصیه‌های بهداشتی از سوی مردم در کنترل این بیماری بسیار موثر است. وی افزود: علائم بیماری کرونا در سوش هندی زودتر به مرحله حاد می‌رسد، هر چند علائم بالینی این بیماری مانند کرونا ی معمولی است اما سرعاً می‌تواند

درگیری ریه و برخی دیگر از ارگان بدن را ایجاد کند و زودتر سبب بستری بیمار در بخش مراقبت‌های ویژه شود. به گفته عضو کمیته علمی ستاد ملی مقابله با کرونا، در حال حاضر سویه انگلیسی ویروس کرونا، شایع‌ترین نوع ویروس در ایران است. مردانی، سرایت‌پذیری بسیار بالاتر، شدت موارد بیماری و انتقال سریع بیماری را از مهمترین شاخصه‌های کرونا ی هندی اعلام کرد و گفت: ویروس جهش‌یافته هندی شدیداً می‌تواند اپیدمی (همه‌گیری) ایجاد کند. این متخصص بیماری‌های عفونی ادامه داد: در نوع جهش یافته ویروس کرونا ی هندی برای اولین بار در ۲۰ موتاسیون ضمن‌زمان در ویروس رخ داده و به همین دلیل مشخصات کاملاً اختصاصی دارد. وی در پاسخ به اینکه آیا کشندگی این سویه بیشتر از گونه‌های قبلی است، گفت: اطلاعاتی که تاکنون از رفتار این بیماری در هند منتشر شده است، نشان می‌دهد درصد درگیری و سرایت‌پذیری بالاتری دارد و کشندگی بالاتر آن نیاز به بررسی بیشتری دارد. عضو کمیته علمی ستاد ملی مقابله با کرونا گفت: مردم بایدانند که راه پیشگیری از تمام سویه‌های جدید از جمله انگلیسی، برزیلی، آفریقای جنوبی و هندی هیچ فرقی با کرونا ی قبلی ندارد و فقط در گرو رعایت پروتکل‌های بهداشتی است. مردانی افزود: رعایت فاصله‌گذاری اجتماعی، استفاده از ماسک، شستن منظم دست‌ها، حضور نیافتن در هر گونه تجمعات و نرفتن به سفرهای غیرضروری همچنان مهمترین راهکار برای مقابله با ویروس کرونا حتی نوع جهش یافته آن است. وی ادامه داد: ساده‌انگاری نسبت به این موضوعات می‌تواند خطرات جدی برای مردم به همراه داشته باشد؛ بنابراین اصلانباید رعایت پروتکل‌های بهداشتی را کاهش دهیم یا نسبت به آنها ساده‌انگاری کنیم.

ذره بین

یک روانشناس مطرح کرد

زوجین جوان از مهارت گوش دادن غافل نشوند

یک روانشناس و زوج‌درمانگر گفت: بسیاری از مشکلات و اختلافات دوران نامزدی که منجر به جدایی پیش از ازدواج می‌شود به دلیل نداشتن مهارت گوش دادن است. رزیتا شرافتی افزود: درست گوش دادن یکی از اساسی‌ترین مهارت‌های ارتباط بین فردی محسوب می‌شود که بسیاری از زوج‌ها و به‌ویژه زوج‌های جوان از آن اطلاع ندارند. کسب این مهارت یکی از عوامل مهم در ارتباطات، موفقیت‌ها و شکست‌های پر هزینه در زندگی به شمار می‌رود. وی ادامه داد: اینکه دهان خود را ببندید، برای گوش دادن کافی نیست، مغزتان نیز باید فعالانه درگیر گوش دادن شود، در واقع چیزی به نام شنوندن منفعل وجود ندارد. ارتباط، فرآیندی دوطرفه و مشارکتی است، حتی زمانی که به ظاهر فقط یک نفر گوینده مطلق است، برای گوش دادن فعال، شما باید حرف‌های طرف مقابل را بازگو و روشن‌سازی کرده، آن‌گاه بازخورد دهید. شرافتی تصریح کرد: هرگاه نامزدتان مطلبی مهم به شما می‌گوید، باید با واژگان خود، آنچه را فکر می‌کنید او گفته است، دوباره بیان کنید، آموختن نحوه بازگویی سخنان فرد مقابل، مهم‌ترین بخش خوب گوش دادن است. این روانشناس با بیان اینکه گوش دادن واقعیت این است که بسیاری از افراد از مهارت شنیدن موثر برخوردار نیستند و از آن خبر ندارند، مشکل اصلی اینجاست که این موضوع قابل درمان و آموزش است مهارتی که باعث می‌شود بسیاری از رابطه‌ها از بین برود. کسی که درگیر این بیماری است باید تمام کارهایش را متوقف کند و به دنبال درمان آن باشد در غیر این صورت به زودی روابطی که دارد، نابود خواهد شد. وی گفت: افراد برای داشتن روابط درست باید بیاموزند که به سرعت گوش دهند، به آرامی صحبت کنند و خیلی کم و به ندرت عصبانی شوند، برای اینکه بدن انسان بتواند یک کار را به صورت کامل انجام دهد احتیاج به توجه و تمرکز دارد. اگر می‌خواهید گوش بدهید، تنها گوش بدهید، چراکه افراد در لحظه فقط می‌توانند گوش دهند، قضاوت کنند یا پاسخ دهند.

شنبه ۱۴۰۰۰۵۲۰۱۱
۱۸ رمضان ۱۴۴۲ / ۱ می ۲۰۲۱

سال چهارم شماره ۱۰۰۰

armanmeli.ir

علیرضای، رئیس ستاد مقابله با کرونا در تهران مطرح کرد

تهران در شرایط بسیار سخت کرونایی



رئیس ستاد مقابله با کرونا در کلانشهر تهران با بیان اینکه در حال حاضر تهران روزهای بسیار سخت کرونایی را طی می‌کند،گفت: تا کنون بیش از ۹۳/۷ درصد بیماران کرونایی که به بیمارستان مراجعه کرده‌اند، درمان و ترخیص شده‌اند. علیرضا زالی، رئیس ستاد مقابله با کرونا در کلانشهر تهران در مراسم رونمایی از اسپری «کرونا سیف» که به سرپرستی جلال‌الدین غنوی متخصص ریه بیمارستان مسیح طراحی شده ، در بیمارستان دکتر مسیح دانشوری اظهار کرد: بیمارستان مسیح دانشوری علاوه بر جایگاه ملی برنامه‌های علمی و پژوهشی متعددی را اجرا کرده است که جایگاه آن را به یک جایگاه فراملی تبدیل کرده است. وی افزود: بیمارستان مسیح پژوهشکده سل و بیماری‌های ریوی شاهد خیزش ارزنده در حوزه‌های پژوهشی و علمی بوده واین مرکز نقطه ممتاز و درخشان در خدمات علمی، پژوهشی و درمانی است که به عنوان یک نقطه مرجع در مبارزه با کرونا مطرح شده است. زالی یادآور شد: این موفقیت‌های پژوهشی در حالی است که همه اساتید در خط مقدم مبارزه با کرونا مشغولند، اما در کنار درمان بیماران فعالیت‌های پژوهشی را فراموش کردند. وی با اشاره به شرایط این روزهای تهران، افزود: در حال حاضر تهران روزهای تراژیک و بسیار سخت کرونایی را طی می‌کند و بیمارستان دکتر مسیح دانشوری خدمات بسیار مطلوب و با کیفیتی را در این شرایط به مردم تهران ارائه می‌دهد و این تلاش‌های علمی و پژوهشی موجب شده که این مرکز به مرجع برای پروتکل‌ها و روش‌های درمانی کووید تبدیل شود. زالی افزود: امروز همچنان موضوع استفاده از ماسک و وسایل حفاظتی یاه و استراتژی بسیار موثر و ارزان برای پیشگیری از ابتلا به کروناست. وی ادامه داد: این در حالی است که ما با استفاده از ماسک تا حته بعد از واکسیناسیون و در شرایطی که ما با موتاسیون‌های‌ها و جهش‌های ویروس در سراسر دنیا روبه‌رو هستیم، می‌تواند همچنان کارآمد باشد. رئیس دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی تاکید کرد: اما با روشی که امروز از آن رونمایی کردیم، می‌توان ماسک‌های عادی را بسیار مقاوم کرده و به ماسک‌های مخصوص غیر فعال کننده ویروس کرونا تبدیل کنیم و می‌توانیم یک راه مقابله بسیار موثرتری را در پیش بگیریم.

شرایط امروز کرونا در تهران

زالی یادآور شد: با استفاده از این روش حد بالایی از فیلتراسیون را در ماسک‌ها شاهد خواهیم بود که این موضوع از

آرمان ملی

دارد. در ادامه این مراسم غنوی مسئول طرح پژوهشی تبدیل ماسک‌های جراحی و پارچه‌ای به ماسک‌هایی با قابلیت حذف ویروس کرونا، اظهار کرد: هدف ما این است که فیلتر همین ماسک‌های معمولی بتواند ویروس کرونا را در خود از بین ببرد یا غیرفعال کند. وی درباره فرآیند این طرح توضیح داد: آنچه که ویروس کرونا را از سایر ویروس‌ها متمایز می‌کند تاج ویروس یا همان پروتئین S است که هدف ما از بین بردن این نقطه از ویروس است زیرا با از بین بردن آن عملاً ویروس غیرفعال می‌شود. این متخصص ادامه داد: به همین خاطر ساختار ویروس کرونا پیاده‌سازی و یک ملکلول بر اساس این ساختار طراحی شد تا بتواند به پروتئین Sحمله کرده و ویروس را از بین ببرد. وی ادامه داد: در واقع شروع به طراحی ملکولی کردیم که از طریق چسبیدن آن به روی ماسک، ویروس کرونا از بین برود. غنوی افزود: با توجه به ضرورت سازگاری این ویروس با ساختار بدن، عوامل سازگاری مطالعه و بررسی شد تا در صورت ورود این ویروس به بدن از راههای مختلف مشکلی به وجود نیاید.

اندازه گیری ملکلول در دماهای مختلف

وی همچنین ماندگاری این ملکلول روی ساختار ماسک را از دیگر چالش‌های این طرح عنوان کرد و گفت: خوشبختانه این موفقیت حاصل شد و پس از مطالعه زست‌سازگاری این ملکلول با بدن، پلیمرهای طراحی شده روی دستگارهایی قرار گرفت که بتوان عملیات تنفس انسان را شبیه‌سازی کرد. غنوی با اشاره به اندازه‌گیری سازگاری ملکلول در دماهای مختلف، و همچنین چسبندگی آن به ویروس، گفت: هر بار اسپری کردن این ملکلول بر روی ماسک و سایر تجهیزات حفاظتی تا ۸ ساعت ماندگاری دارد. وی ابزار آزمایشگاهی کرد که این محصول به تولید انبوه رسیده و وارد بازار شد. پیمان صالحی معاون نوآوری و تجاری‌سازی فناوری معاونت علمی و فناوری ریاست جمهوری نیز در بخش دیگری از این مراسم اظهار کرد: پاسخگویی به نیازهای فوری کشور در حوزه فناوری‌های یکی از وظایف اصلی این معاونت است که در بحران اخیر کرونا نیز این معاونت نقشه‌نیزاهای حال حاضر را طراحی کرده و از دستاورهای آن می‌توان به راه‌اندازی خطوط متعدد ماسک که با مشارکت شرکت‌های دانش‌بنیان انجام شد اشاره کرد. وی یکی از افتخارات این نهاد را این موضوع دانست که امروز تولید کننده و صادر کننده تجهیزاتی مانند بایپ، ونتیلاتور و سایر تجهیزات در حوزه درمان کرونا هستیم.

اخذ مجوز دستگاه ونتیلاتور

وی با اشاره به اخذ مجوز دستگاه ونتیلاتور توسط بسیاری از شرکت‌های دانش بنیان و صادر کردن آن به برخی کشورهای اروپایی، درباره اسپری سیف نیز اظهار کرد: باتوجه به اینکه در این طرح بحث مایکروسایل‌هایباری جذب ویروس کرونا مطرح بود که یک موضوع جدید علمی است، معاونت علمی و فناوری این طرح را بررسی کرد و به دلیل جذابیت طرح از آن حمایت کرد. وی گفت: ملاک ما برای رونمایی از یک محصول اخذ مجوزها از مراجع ذیصلاح است که این محصول هم مجوزهای مربوطه را از وزارت بهداشت اخذ کرده و هم اخیراً پروانه تولید آن را نیز اخذ کرده است و از این رو کاملاً مورد تایید و حمایت ما خواهد بود. صالحی افزود: در بخش تجاری‌سازی نیز معاونت علمی و فناوری تمام حمایت‌های لازم را انجام خواهد داد. علی‌اکبر ولایتی رئیس بیمارستان دکتر مسیح دانشوری نیز در بخش دیگری از این مراسم ضمن قدردانی از تلاش‌ها و ابتکارات دکتر غنوی و تیم وی، روزآمدسازی ابتکارات را از وظایف علمی دانست. وی همچنین با تاکید بر به‌روزر کردن و کاربردی کردن ایده‌ها، به تلفات انسانی گسترده ناشی از ویروس کرونا در سراسر جهان اشاره کرد.

علیرضاناجی، رئیس مرکز تحقیقات ویروس‌شناسی شهید بهشتی:

بروز کرونای ایرانی فعالدر حدحس و گمان است

رئیس مرکز تحقیقات ویروس‌شناسی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت: هرچند گوش بسیار زیاد ویروس کووید ۱۹ در کشور ونیز عملکرد و تصمیمات نامناسب برخی کشورها عامل ایجاد جهش‌هایی در این موضوع شده اما بروز واریانت‌های کرونای ایرانی فعلا در حد حس و گمان است. علیرضا ناجی اظهار داشت: این حدس و گمان باید مورد ارزیابی کامل و دقیق انجام گیرد تا بتوان عنوان واریانت را بر ویروس جهش‌یافته در ایران، اطلاق کرد. وی در پاسخ به این سوال که آیا امکان جهش ویروس کرونا در ایران وجود دارد، گفت: وقتی ویروس وارد جامعه‌ای می‌شود و به سرعت به چرخش درمی‌آید، بسته به ژنتیک آن جامعه می‌تواند دچار موتاسیون‌هایی شود. ناجی بیان داشت: ویروس کووید ۱۹ در ایران مانند بسیاری از کشورها جهش‌هایی داشته است، اما اطلاق واریانت یا گونه به ویروس جهش‌یافته در ایران، موضوعی است که باید مورد بررسی دقیق‌تر قرار گیرد.

دکتر علیرضا بیگری رئیس انستیتوپاستور:

تزریق واکسن مرگ ومیر بیماران کرونایی را کاهش می‌دهد

شده است. وی اضافه کرد: در خوشبینانه‌ترین حالت باید گفت در کشور یک تحلیل بر نتایج اولیه مر حله سوم انجام می‌شود و واکسن بدون عارضه و کارآیی لازم را باید داشته باشد تا مجوز لازم داده شود این اتفاق در بسیاری از کشورها صورت گرفته که منظر شناسایی تمامی نتایج استخراج شود. رئیس انستیتو پاستور ایران ادامه داد: تجربه‌ای که از این واکسن در فاز‌های قبلی به‌دست آمده نشان می‌دهد کم‌عارضه‌ترین واکسن جهان است، چون در طراحی این مهم لحاظ شد که بدون نگرانی از رده‌های مختلف سنی مورد استفاده قرار گیرد و در واقع یکی از معدود واکسن‌هایی است که به راحتی سنین ۱۸ تا ۸۰ ساله را در برمی‌گیرد. وی اظهار داشت: البته این واکسن باید در جمعیت بزرگتری تزریق شود و این موضوع مهم هم در حال بررسی است تا برای گروه سنی زیر ۱۸ سال نیز مورد استفاده قرار گیرد و از طرفی نکته قابل توجه وجود دوز بوستر یا یادآور است که طراحی شده و همه واکسن‌ها باید این دوز را داشته باشند. این مسئول ادامه داد: تزریق دوز یادآور در کووا آغاز شده و این برای افرادی استفاده خواهد شد که به بیماری کرونا مبتلا شده‌اند و مطالعات نشان داده این دوز با یک تزریق سیستم ایمنی بدن را بهبود کرده و حدود ۲۰ برابر تقویت می‌کند که در

۹ اجتماعی

گزارش

د بیاطباطبایی، کارشناس ارشد تغذیه:

ویتامین‌دی عوامل عفونی را در بدن تضعیف می‌کند

کارشناس ارشد تغذیه با تاکید بر اهمیت رژیم غذایی صحیح در پیشگیری و مقابله با کرونا گفت: ویتامین دی به عنوان یکی از ویتامین‌های محلول در چربی، سبب تولید پروتئینی در بدن خواهد شد که عوامل عفونی نظیر باکتری‌ها و ویروس‌ها را تضعیف می‌کند. دنیا طباطبایی افزود: تقویت سیستم ایمنی بدن از طریق رعایت یک رژیم غذایی صحیح، ورزش، کنترل استرس و خواب کافی نقش اساسی در پیشگیری، کنترل و همچنین مقابله با کرونا ایفا می‌کند. وی ادامه داد: این بیماری به‌عنوان یک بیماری عفونی از خانواده کرونا ویروس که عمدتاً سبب بروز مشکلات تنفسی می‌شود، با علائم بالینی خستگی، تب، سرفه، تنگی نفس و گلودرد همراه بوده و اشخاص مسن، بیماران قلبی، دیابتی، مبتلا به مشکلات تنفسی و سرطان را بیش از دیگران درگیر خواهد کرد. طباطبایی اضافه کرد: براین اساس، رعایت یک رژیم غذایی صحیح و تقویت سیستم ایمنی بدن در پیشگیری از بیماری و کمک به درمان این جمعیت نیز (در صورت ابتلا به کرونا) نقش مهمی ایفا می‌کند.

ویتامین‌سی و فعال‌سازی لنفوسیت‌ها

وی تصریح کرد: به عنوان مثال، ویتامین سی از جمله ویتامین‌های محلول در آب است که منجر به افزایش میزان آنتی‌بادی در بدن شده و می‌تواند با فعال‌سازی لنفوسیت‌ها (گلبول‌های سفید خون به عنوان سلول‌های ایمنی بدن) شود. وی افزود: این امر باعث تولید پروتکتین توسط سیستم ایمنی بدن می‌شود و بر این اساس، بدن در مواجهه با عوامل بیگانه مانند باکتری‌ها، ویروس‌ها، قارچ‌ها و… آمادگی یافته و این عوامل را حذف می‌کند. این کارشناس تغذیه خاطر نشان کرد: مطالعات نیز نشان می‌دهد، سطح بالای این ویتامین (دوز ۲۰۰ میلی‌گرم) می‌تواند دوره این بیماری را کوتاه کند. از منابع غذایی این ویتامین نیز می‌توان به مرکبات، توت فرنگی، بروکلی، گوجه فرنگی، انبه، گل‌گلم، سیب زمینی، کبوی و فلفل سبز اشاره کرد.

ویتامین‌ا‌ی و ارتقای کارکرد سیستم ایمنی

طباطبایی ادامه داد: بتاکاروتن‌ها نیز به عنوان پیش‌ساز ویتامین A در بدن به این ویتامین تبدیل شده و سبب افزایش کارکرد سیستم ایمنی می‌شوند. این ویتامین همراه با آنتی‌بادی بدن با عوامل بیگانه مقابله کرده و موجب نابودی این عوامل می‌شوند. وی افزود: از منابع غذایی بسیار خوب بتاکاروتن می‌توان به سیب زمینی شیرین، هویج، بروکلی، انبه، زردآلو و گرمک از منابع اصلی بتاکاروتن‌ها اشاره کرد که در بدن به ویتامین‌ای بدل می‌شوند. طباطبایی همچنین با اشاره به ضرورت مصرف ویتامین دی در این ایام بیان کرد: ویتامین دی به عنوان یکی از ویتامین‌های محلول در چربی سبب تولید پروتئینی در بدن خواهد شد که عوامل عفونی نظیر باکتری‌ها و ویروس‌ها را تضعیف کرده و از بین می‌برد. این کارشناس تغذیه فعال‌سازی گلبول‌های سفید (سلول‌های ایمنی بدن) را نیز از وظایف این ویتامین در بدن عنوان و اظهار کرد: ویتامین دی از گسترش باکتری‌ها و ویروس‌ها در بدن نیز جلوگیری می‌کند، اما جهت دریافت مکمل ویتامین دی باید آزمایش خون داده شود و در صورت نیاز به مصرف، با مشاوره از متخصصان تغذیه دوز ویتامین مورد نیاز تجویز شود.

مصرف خودسرانه مکمل‌ها و مسمومیت

وی تاکید کرد: مصرف بیش از حد این ویتامین می‌تواند منجر به مسمومیت در بدن شده و گاه عوارض جبران‌ناپذیری را به دنبال خواهد داشت. بنابراین باید از مصرف خودسرانه این ویتامین جلوگیری و در صورت نیاز با توصیه کارشناس تغذیه استفاده شود. به گفته طباطبایی، ماهی‌های چرب شامل سالمون و ساردین، تخم مرغ، شیرهای غنی شده با ویتامین دی، محصولات لبنی غنی شده، قارچ و پنیر توفو (پنیر تهیه شده از شیر سویا) از مهمترین منابع غذایی این ویتامین محسوب می‌شود.

ضرورت مصرف روی

این رژیم درمانگر ادامه داد: براساس برخی از مطالعات، روی نیز باعث رشد سلول‌های ایمنی شده و سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند. همچنین شماری از آزمایشات نشان می‌دهد مصرف روی می‌تواند کوتاه شدن دوره بیماری را به دنبال داشته باشد. حبوبات، خوراک عدسی، توفو، غلات فرآوری شده، مغز دانه‌ها، گوشت ماکیان و ماست از منابع غذایی مهم جهت تأمین روی به شمار می‌روند. طباطبایی خاطر نشان کرد: پروتئین‌ها نیز به عنوان مهمترین منابع غذایی، پایه اصلی واحدهای سازنده سیستم ایمنی بدن و آنتی‌بادی‌ها، نقشی حیاتی در عملکرد سیستم ایمنی خواهند داشت. این پروتئین‌ها شامل منابع حیوانی و گیاهی بوده که به وفور در ماهی، ماکیان، شیر، ماست، تخم مرغ، پنیر، مغز دانه‌ها و حبوبات یافت می‌شوند. این کارشناس ارشد تغذیه در ادامه با اشاره به اهمیت مصرف این ریه‌ویتیک‌ها به منظور رشد باکتری‌های مفید روده بزرگ گفت: ریه‌ویتیک‌ها نیز باعث رشد باکتری‌های مفید روده بزرگ و تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شوند. در واقع ریه‌ویتیک‌ها از جمله باکتری‌های مفید بدن بوده که رشد باکتری‌های مضر در دستگاه گوارش را محدود می‌کنند و می‌توانند باعث کمک به سلامت میکروبیوم‌ها و در نهایت افزایش کارایی سیستم ایمنی بدن شوند. وی افزود: از منابع غذایی ریه‌ویتیک‌ها می‌توان به محصولات لبنی تخمیری مانند ماست و کفیر اشاره کرد. غلات کامل، موز، پیاز، سیر، و تیشو و لوبیا هم از جمله منابع غذایی ریه‌ویتیک‌ها محسوب می‌شوند. طباطبایی همچنین یادآور شد: در این دوران مصرف مایعات نیز ضروری و میوه‌جات، سبزیجات و سوپ‌های رژیمی می‌توانند نقش مهمی در جلوگیری از کم آبی بدن ایفا کنند؛ که در دوران بیماری هم توسط متخصصان توصیه می‌شوند.

