آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال چهارم ۱۱۰۷
دوشنبه ۱۴۰۰•۰۶•۲۲
۰۶ صفر ۱۴۴۳/ ۱۳ سپتامبر ۲۰۲۱

دانستنی‌ها

نشانه‌های پیشرفت «کرونا» را بشناسید

رئیس بیمارستان رازی اهواز گفت: طولانی‌شدن تب، تهوع و استفراغ مداوم، ضعف و بی‌حالی شدید، سرفه شدید، تنگی‌نفس و درد قفسه‌سینه واضح، نشان از پیشرفت بیماری است و باید در این شرایط، بیماران مجددا به بیمارستان مراجعه کنند. دکتر ماندانا قنواتی با بیان اینکه واکسیناسیون شدت بیماری و مرگ را کاهش می‌دهد اما مانع ابتلا به کرونا نمی‌شود، اظهار کرد: از ابتدای شیوع کرونا تاکنون، تنها راهکارهای پیشگیری از ابتلا استفاده از ماسک، چشم‌پوشی از حضور در تجمعات و رعایت فاصله‌گذاری اجتماعی بوده است. با رعایت این موارد و انجام واکسیناسیون میزان ابتلا کاهش می‌یابد اما در صورت رعایت‌نکردن دستورالعمل‌های بهداشتی حتی با وجود واکسینه شدن، افراد قطعا درگیر خواهند شد. وی افزود: افراد در صورت ابتلا به کرونا، باید در زمان طلایی یعنی به محض بروز علائم، مراجعه و درمان مناسب را دریافت کنند و روند درمان را ادامه دهند. یکی از مشکلات ما این است که هر چند بیماران درمان اولیه را دریافت می‌کنند اما برخی فکر می‌کنند رو به بهبودی هستند و این روند را ادامه نمی‌دهند و بعضا با علائم شدید به مراکز درمانی مراجعه می‌کنند. رئیس بیمارستان رازی اهواز گفت: کرونای دلتا به‌گونه‌ای است که علائم بهبودی در بیمار ظهور پیدا می‌کند و سپس مجددا حال بیمار بدتر می‌شود یعنی این متناوب‌بودن علائم بیماری، حالت گول‌زننده دارد و بیماران درمان را پیگیری نمی‌کنند و با درگیری شدید ریه مراجعه می‌کنند و گاه همه تلاش کادر درمان بی‌نتیجه می‌ماند. وی با اشاره به روند شیوع بیماری در اهواز بیان کرد: از هفته گذشته بار مراجعات به بیمارستان رازی حدود ۴۰ درصد کاهش یافته است و اکنون ۴۰ تخت خالی در بیمارستان داریم. آمار مراجعه به تریاژ نیز به یک‌سوم کاهش یافته است. قنواتی عنوان کرد: مردم نیز زودتر به بیمارستان مراجعه می‌کنند که این موضوع موجب می‌شود در زمان مناسب درمان لازم را دریافت کنند و نشانه از موثربودن گفته‌های ماست. گرچه گفته‌ها دیر موثر شد و تعداد زیادی از عزیزان‌مان را از دست دادیم. وی گفت: دلتا بی‌رحمانه عمل کرد و مانند سوش انگلیسی آرام نبود؛ در متناوب‌بودن علائم دلتا بیماران گول می‌خوردند و دیر به بیمارستان مراجعه می‌کردند در نتیجه به راحتی عزیزان‌مان به ویژه جوانان، جان‌شان را از دست دادند. رئیس بیمارستان رازی اهواز بیان کرد: با توجه به اینکه بیمارستان رازی بیمارستان سانتر کرونا در خوزستان است، از ابتدا بحران‌های مختلف پیش‌بینی شده بود و دارو و ملزومات را استوک کرده بودیم و حتی تجهیزات را در نظر گرفته بودیم. خوشبختانه با وجود مراجعه روزانه بیش از یک هزار و ۲۰۰ بیمار، کمبود دارو نداشتیم.

ابتلای زنان باردار

وی با اشاره به افزایش ۴۰ تخت در مدت یکماه‌ونیم در پیک کنونی، عنوان کرد: سوش دلتا به‌گونه‌ای بود که آمار مراجعه‌کنندگان و مراجعه‌کنندگان بدحال بالا بود و این مساله موجب شد تخت‌های بیمارستان جوابگو نباشند. در این شرایط، بیمارستان‌های مختلف به‌عنوان بیمارستان‌های معین تعیین و تعداد زیادی بیمار جابه‌جا شدند. قنواتی افزود: اداره این شرایط از عهده من به تنهایی بر نمی‌آمد و ما با کار تیمی، این شرایط را مدیریت کردیم. حضور در کنار نیروها و شب نخوابیدن‌ها موجب قوت قلب نیروها شد. البته همه پرسنل با اشتیاق کار می‌کنند و حتی یک نفر از آن‌ها متقاضی تغییر محل کار خود نبود. وی در خصوص ابتلای زنان باردار به کرونا، تصریح کرد: در پیک‌های قبلی هم زنان باردار درگیر می‌شدند اما میزان ابتلای این گروه نسبت به جمعیت عادی کمتر بود و شاید یک‌پنجم تا یک‌ششم آمار بستری را زنان باردار تشکیل می‌داد. در پیک کنونی که با دلتا مواجه هستیم میزان درگیری زنان باردار به‌ویژه زنان باردار بدحال افزایش پیدا کرد به‌گونه‌ای که اوایل مردادماه حدود یک‌چهارم ظرفیت بیمارستان را زنان باردار تشکیل می‌داد. رئیس بیمارستان رازی اهواز گفت: در پی افزایش آمار بیماران مبتلا کرونا، میزان ابتلای زنان باردار هم افزایش یافت به‌گونه‌ای که از ۲۱۰ بیمار بستری، ۸۰ بیمار زن باردار بودند که برخی از آنها بدحال بودند. وی بیان کرد: در حال حاضر با آغاز شیب نزولی بیماری، میزان درگیری زنان باردار هم کمتر شده اما هنوز کاهش بسیار محسوسی نداشته است. اکنون یک‌چهارم بیماران بستری در بیمارستان رازی اهواز را زنان باردار تشکیل می‌دهد.

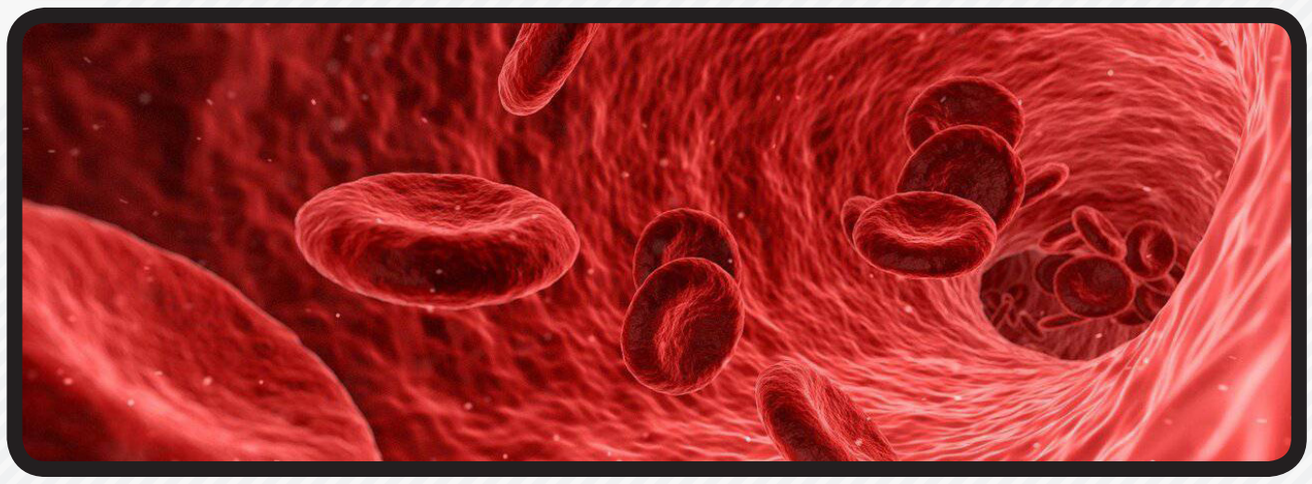
به پزشکان اعتماد کنید

قنواتی در خصوص زمان مناسب برای مراجعه به مراکز درمانی، افزود: بیماران باید به محض بروز علائم به مراکز بهداشتی و درمانی مراجعه کنند. طولانی‌شدن تب، تهوع و استفراغ مداوم، ضعف و بی‌حالی شدید، سرفه شدید، تنگی‌نفس و درد قفسه سینه واضح، نشان از پیشرفت بیماری است و باید در این شرایط، بیماران مجددا به بیمارستان مراجعه کنند. این کار موجب شناسایی و درمان زودهنگام و در نتیجه کاهش آمار مرگ‌ومیر می‌شود. وی گفت: داروهای ضدویروس در زمان فعالیت بیماری تاثیر بسزایی دارند و موجب می‌شوند ابتلا به بیماری سبک‌تر و درگیری ریه کمتر شود و در نتیجه، بیماری کمتر منجر به فوت بیمار خواهد شد. رئیس بیمارستان رازی اهواز با بیان اینکه بیماران به پزشکان اعتماد کنند و سی‌تی‌اسکن زودهنگام انجام ندهند، بیان کرد: زمان انجام سی‌تی‌اسکن برای هر بیمار متفاوت است. برخی از بیماران از زمان دقیق آغاز بیماری اطلاع ندارند و با تب طولانی مدت ۴۸ ساعته یا تنگی نفس مراجعه می‌کنند اما می‌گویند که که تنها چهار روز است که علامت‌دار شده‌اند در حالی که این موارد، علائم خطر درگیری ریه هستند، بنابراین در این شرایط باید برای این افراد به‌ویژه افرادچاق، بیماران مبتلا به دیابت یا دارای ریزفاکتورها، سی‌تی‌اسکن انجام شود. وی که در یک برنامه تلویزیونی صحبت می‌کرد، افزود: در ابتدای پیک کرونای دلتا، بیماران در روزهای هفتم یا هشتم درگیری سی‌تی‌اسکن داشتند اما اکنون از روز چهارم هم درگیری سی‌تی‌اسکن داشته‌اند که نشان می‌دهد ویروس در بیماران به‌گونه‌های مختلفی عمل می‌کند. نمی‌شود برای همه یک نسخه پیچید اما تا زمانی که بیمار دچار علائمی نشود نیازی به انجام سی‌تی‌اسکن نیست.

خوراکی‌هایی برای بهبود جریان خون

اینفوگرافیک: آرمان ملی / موسی بالازاده

زمانی که رگ‌های خونی در اثر تجمع پلاک‌ها دچار تنگی می‌شوند، خون‌رسانی به‌درستی به اندام‌ها صورت نمی‌گیرد، در نتیجه این وضعیت، فرد دچار احساس سوزش، کرختی یا گرفتگی عضلانی می‌شود. با این حال مصرف برخی از مواد غذایی، گردش خون را بهبود بخشیده و باعث می‌شود شما زندگی فعال‌تری داشته باشید:



آب چغندر

نوشیدن آب چغندر، یک روش بسیار خوب برای بهبود گردش خون است. برخی تحقیقات نشان می‌دهند که نوشیدن روزانه یک تا دو فنجان آب چغندر، فشار خون را در افرادی که به پرفشاری خون مبتلا هستند، کاهش داده و به کسانی که به بیماری شریانی محیطی مبتلا بوده و راه‌رفتن برایشان مشکل و با درد همراه است، کمک می‌کند تا بتوانند با راحتی بیشتری راه بروند.

جوانه بروکسل

جوانه بروکسل و سایر مواد غذایی که منبع ویتامین C هستند، مثل بروکلی، پرتقال و توت‌ها همگی به گردش بهتر خون کمک می‌کنند. ویتامین C یک آنتی‌اکسیدان است که با اثر بر روی آستر سلول‌های سرخرگ‌ها، به گشادشدن آنها کمک می‌کند. در نتیجه جریان خون با سهولت بیشتری انجام می‌شود.

تربچه

تربچه سرشار از مواد معدنی مثل پتاسیم است که به حفظ فشار خون در محدوده طبیعی و افزایش گردش خون، کمک می‌کند. در هر نصف فنجان، تربچه ورقه‌شده، ۱۳۵ میلی‌گرم پتاسیم وجود دارد که فشار خون را پایین می‌آورد.

ماهی سالمون

کمبود اسیدهای چرب امگا ۳، گردش خون را ضعیف می‌کند. امگا۳ موجود در ماهی‌هایی مثل سالمون، ترکیبات طبیعی دارد که خون را رقیق کرده و اثر ضدلخته‌شدن خون دارند.

شکلات تیره

کاکائو، سرشار از آنتی‌اکسیدان است که فشار خون و کلسترول خون را کنترل می‌کند و جریان خون را بهبود می‌بخشد.

سیر

مصرف سیر از مسدودشدن سرخرگ‌ها جلوگیری می‌کند. توصیه می‌شود روزانه ۲ تا ۳ حبه سیر بخورید.

یادداشت

درد گوش، علل و درمان

محمد اجل‌لوئیان
متخصص گوش حلق و بینی

درد گوش پس از حمام‌کردن در افرادی که پرده و مجرای گوش سالمی داشته باشند؛ معنا ندارد. ممکن است این افراد نسبت به شامپو و صابون حساسیت داشته باشند و پس از استفاده از آنها مجرا و لاله گوش تحریک شده و درد بگیرد. این حساسیت می‌تواند منجر به بسته‌شدن مقطعی شیپور استاش در گوش شود که آن هم منجر به درد در گوش می‌شود. اگر این افراد در گوش خود پنبه و گوش‌گیر بگذارند هم می‌تواند منجر به درد گوش شود. درباره افرادی که گوش‌شان جرم می‌سازد این افراد باید هر چندماه یکبار جرم را توسط پزشک از گوش خود خارج کنند و یا از قطره «گلیسیرین‌فنیکل» هر روز یا دو روز یکبار استفاده کنند تا گوش‌شان چرب شده و خارش نگیرد و جرم نسازد. درباره مشکل عصب گوش در افراد مسن برخی اوقات افرادمسن دچار وزوز و سوت گوش می‌شوند که معمولا با پیرگوشی همراه است و پس از ارزیابی قابل درمان است. اگر این سوت‌ها خوب تشخیص داده شوند اگر کامل هم درمان نشوند در دوره‌های طولانی قابل کنترل خواهند بود. اگر سوت علت زمینه‌ای مثل بیماری‌های مغزی و آلزایمر نداشته باشد معمولا با مصرف دارویی مختصر قابل کنترل است و با مصرف این دارو بیمار آزار نمی‌بیند. پس از استحمام نباید از گوش پاک‌کن استفاده کرد. نام این وسیله «اپلیکاتور» است و برای این است که داروهای پوستی را روی پوست بزنند و برای آرایش هم از آن استفاده می‌کنند اما نباید برای تمیزکردن گوش از آن استفاده کرد. به اشتباه، این اپلیکاتورها را در سیسمونی نوزاد هم برای تمیزکردن گوش می‌گذارند. ورود وسیله به مجرای گوش باید به‌وسیله پرسنل متخصص تحت شرایط خاص صوت گیرد. اگر گوش کیپ نمی‌شود و کاهش شنوایی وجود ندارد نیازی به جرم‌گیری نیست. افرادی که گوش‌شان گرفته است و صدا را به‌صورت اکو می‌شنوند. اگر این اتفاق در یک گوش روی داده باید در فاصله یک یا دو هفته‌ای برای معاینه به پزشک متخصص مراجعه کنند. اما اگر این گرفتگی در دو گوش باشد می‌تواند ناشی از آلرژی و یا وجود جرم در گوش باشد که می‌توان به‌راحتی آن را برطرف کرد.

آلودگی صوتی و افزایش «زوال عقل»

گزارش محققان نشان می‌دهد که قرارگرفتن طولانی‌مدت در ترافیک و سروصدای وسایل‌نقلیه ممکن است خطر ابتلا به زوال‌عقل و بیماری آلزایمر را افزایش دهد. «مانوئلا.لچ.کانتوریا»، می‌گوید: «مطالعات قبلی، سروصدای حمل‌ونقل را با بیماری عروق کرونر قلب، چاقی و دیابت مرتبط می‌داند.» در این مطالعه، محققان مواجهه طولانی مدت افراد ساکن در نزدیکی ترافیک و سروصدای قطار را با خطر زوال‌عقل در بین ۲ میلیون نفر مقایسه کردند. محققان دریافتند که قرارگرفتن در معرض سروصدای جاده‌ها و راه‌آهن احتمال ابتلا به زوال‌عقل را افزایش می‌دهد. محققان عنوان می‌کنند این ارتباطات ممکن است ناشی از ترشح هورمون‌های استرس باشد.

تاثیر رژیم غذایی در ابتلا به کرونا

نتایج یک بررسی نشان می‌دهد که نوع رژیم غذایی می‌تواند بر شدت ابتلا به کووید ۱۹ تاثیر بگذارد. در این بررسی اطلاعات ۵۹۲ هزار نفر موردارزیابی قرار گرفت. کیفیت رژیم‌غذایی با استفاده از یک رژیم مبتنی بر گیاه که بر غذاهای گیاهی سالم مانند میوه‌ها و سبزیجات تاکید دارد، ارزیابی شد. در طول مدت ۳۱ هزار نفر به بیماری کووید۱۹ مبتلا شدند. افرادی که در بالاترین سطح از این حیث قرار داشتند ۹ درصد کمتر در معرض ابتلا به بیماری کووید۱۹ بودند. محققان تاکید کردند: مطالعه ما نشان می‌دهد که افراد می‌توانند خطر ابتلا به بیماری کووید۱۹ را با رژیم غذایی سالم کاهش دهند.

تاثیر داروی «نقرس» بر کرونا

نتایج آزمایشات نشان می‌دهد: داروی نقرس می‌تواند در درمان بیماری کووید۱۹ نیز اثربخش باشد. به‌گفته محققان داروی «پروبنیسید» دارای طیف وسیعی از ترکیب‌های ضدویروسی است که می‌توان آن را به‌عنوان یکی از گزینه‌های اصلی مقابله با کرونا معرفی کرد. محققان تاکید کردند: این داروی آنتی‌ویروس برای همه ویروس‌های تنفسی RNA از جمله کرونا که مورد آزمایش قرار گرفتند، اثربخش بوده است. طبق گفته کارشناسان نقرس یک شکل معمول و پیچیده آرتریت است و باعث حملات ناگهانی و شدید درد، ورم، قرمزی و حساسیت در یکی از مفاصل اغلب در انگشت شست پا می‌شود. داروی «پروبنیسید» روند تکثیر ویروس را محدود می‌کند.

جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

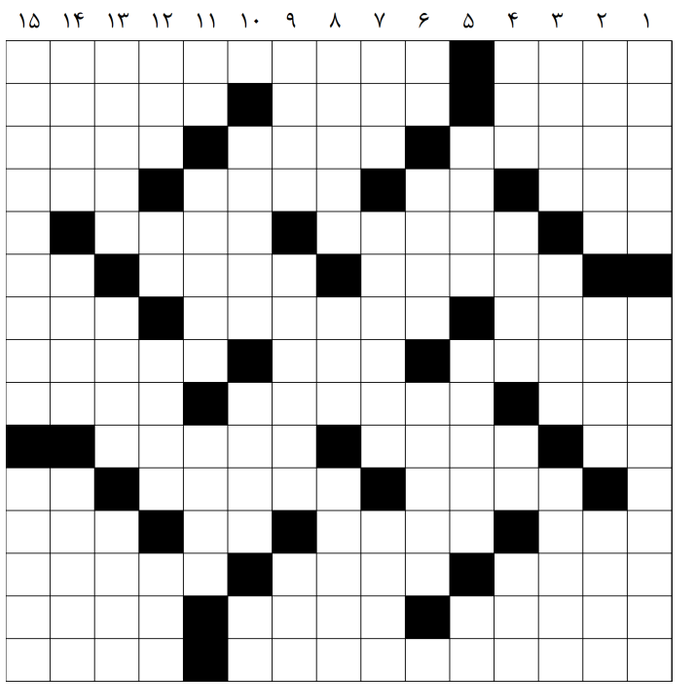
شماره ۱۱۰۷

افقی

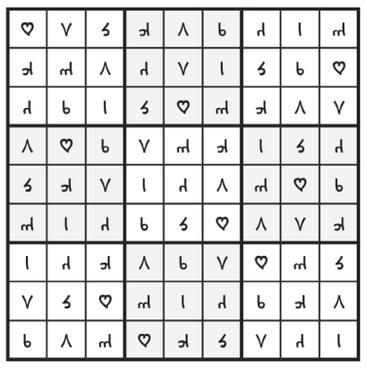
۱- فتنه‌و بلوا- نخستین رئیس گشتاپو ۲- همراه مال می‌آید!- نیلگون- جایزه سینمایی ۳- سرگذشت پیشینیان- آشنا- نوعی استخدام ۴- وسیله حمام- بله‌انگلیسی- افسوس- حرص شدید ۵- واحدسطح- سودوبهره- دردناک ۶- متملق- اثری از فهیمه رحیمی- صابون خیاطی ۷- اینک- شهری در ژاپن- مخترع تلگراف ۸- ساززن- کمانگیر اساطیری ایرانی- نوعی روغن ۹- از پرندگان- آخرین- پیشواوامام ۱۰- هزار کیلوگرم- بخیل‌وکنس- پایتخت سنگال ۱۱- مثل‌ومانند- یارمیز- به‌دنیاآوردن ۱۲- ترتیب‌وآراستگی- دردها- شماومن- خودروی کره‌ای ۱۳- سعی‌وکوشش- اطمینان و اعتماد- جمع سابقه ۱۴- پنجه آفتاب- میوه- جست‌وجوگر ۱۵- از شعرای معروف- نفت دریای شمال

عمودی

۱- پرشدن- افشره ۲- ورزشکار آبی- خرامان- بسیارظلم‌کننده ۳- آرنج- رهاورد زلزله- گویی‌وپنداری ۴- کلام تصدیق فارسی- تیروگلوله- ظرف سرکه- غذای شب ۵- شاعر نیشابوری- آبادی‌ودهکده- یارشلوار ۶- علامت مفعولی- شمشیر زن- استان ۷- وزیدن- نگران و مضطرب- بیشتر ۸- حیوان وحشی- زادگاه ناپلئون- همدل و مهربان ۹- سنگینی و متانت- جامه بر تن کسی کردن- بیهوده ۱۰- از جرم های کوچک آسمانی- پشیمان- خطاب بی‌ادبانه ۱۱- نت چهارم موسیقی- جوشیدن- اتاق درس ۱۲- بعد از غذا می‌خورند- حرف گزینش- به‌خاطر- اندازه دست ۱۳- ثلث- استاد و زبردست- قاضی ۱۴- از تیغه‌های آزمایشگاهی- با نظم و ترتیب- نیزه دو شاخ کوچک قدیمی ۱۵- نوعی قطار- زمان‌ها



حل جدول ۱۱۰۶

جدول سودوکو

	۲			۴	۵		۷	
				۱				۸
۶	۳		۸					۱
۴			۵	۶	۹		۱	
	۵			۲			۴	
	۶		۴	۳	۸			۷
۸					۶		۹	۲
۵				۸				
	۱		۹	۷			۸