

یادداشت

علائم «چشمی» ابتلا به کرونا



محمد سلیمانی  
فوق تخصص قرنیه

شایع ترین علائمی که این ویروس در چشم‌ها ایجاد می‌کند، علائم کونژکتیویت (التهاب ملتحمه) است که از جمله این نشانه‌ها می‌توان به قرمزی، سوزش، درد و ترشح در چشم‌ها اشاره کرد. این علائم اغلب هر دو چشم را درگیر می‌کند. برخی از مبتلایان به کووید ۱۹ نخست به علائم التهاب ملتحمه دچار می‌شوند سپس کرونا. ریه این بیماران را درگیر می‌کند؛ این نشانه‌ها به‌طور معمول با قطرهای اشک مصنوعی و آنتی بیوتیک‌های ساده بهبود پیدای می‌کنند و در بیشتر موارد از نظر چشمی نیاز به موارد خاصی نیست. البته ممکن است که در ترشحات چشم بیماران دچار التهاب ملتحمه، کرونا وجود داشته باشد و به دیگران سرایت کند؛ بنابراین مبتلایان به این ویروس به‌ویژه کسانی که از علائم التهاب ملتحمه رنج می‌برند باید از دست‌زدن به چشم‌ها و لوازم خودداری و از حوله و بالش شخصی استفاده کنند. مبتلایان به کووید ۱۹ در ریسک تبخال قرنیه هستند که این تبخال ممکن است ناشی از مصرف داروهای استروئید یا نقض ایمنی در اثر خود ویروس باشد؛ بنابراین مبتلایان به کرونا در صورتی که در دوران قرنطینه هستند و از علائمی مانند درد و قرمزی چشم‌ها رنج می‌برند می‌توانند به شکل آنلاین با چشم‌پزشک مشورت کنند یا اگر پس از این دوران به این نشانه‌ها مبتلا شدند به چشم‌پزشک مراجعه کنند. ممکن است انسداد عروق شبکیه و به دنبال آن از دست رفتن بینایی را منجر شود؛ بنابراین مبتلایان به کووید ۱۹ ممکن است از کاهش دید هم رنج ببرند. بیماری‌هایی که کووید دارند ممکن است از علائم التهاب لبه‌های پلک مثل شلاریون یا گل مزه بیشتر در این افراد دیده شود که بهتر است با شستن چشم‌ها توسط شامپوچه و درمان‌های حمایتی کنترل شود. ترشحات خونی یا سیاه‌رنگ از بینی، کاهش دید و بیرون‌زدگی چشم‌ها نشانه‌هایی هستند که به‌طور معمول در مبتلایان به کووید ۱۹ شدید یا کسانی که به مدت طولانی داروهای کورتون را مصرف کردند، مشاهده می‌شود. بیماران دچار قارچ حدقه چشم باید بلافاصله به پزشک مراجعه کنند و از داروهای ضدقارچ زیر نظر پزشک استفاده کنند؛ همچنین در برخی موارد باید ترشحات و بافت نکروز شده (مرده) ناشی از قارچ از بینی برداشته شود. این قارچ می‌تواند از بینی به فضای کاسه چشم انتقال پیدا کند. این قارچ در محیط وجود دارد ولی فقط کسانی را درگیر می‌کند که به نقض سیستم ایمنی دچار هستند.

فواید شگفت‌انگیز «نارنگی»

اینفوگرافیک: آرمان ملی / موسی بالازاده

میوه نارنگی خواص زیادی برای بدن دارد که در این گزارش به آن می‌پردازیم. نارنگی یکی از مرکبات خوشمزه و لذیذ است که با طعم شیرین و ترش پاییز را لذتبخش می‌کند. نارنگی، حاوی دانه است، این میوه نسبت به پرتقال حاوی مایعات بیشتر و اسید و قندهای کمتری است. نارنگی حاوی مقادیر خوب و مهمی از مواد معدنی مانند منیزیم است که به تنظیم فشار خون کمک می‌کند، پتاسیم که خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی را کاهش می‌دهد، کلسیم که باعث سلامت استخوان‌ها و دندان‌ها می‌شود و آهن که به اکسیژن‌رسانی به عضلات کمک می‌کند؛ است. موارد زیر مهم‌ترین خواص نارنگی هستند.



مرگومیر کمتر با ورزش

بررسی بیش از ۲۰۰ پژوهش قبلی نشان داده است که کاهش وزن و تناسب اندام به بهبود سوخت‌وساز و طول عمر اثر معناداری دارد. به عبارت دیگر کاهش وزن می‌تواند برای سلامتی مفید باشد اما مهم این است که تناسب اندام از کاهش وزن اثر بیشتری بر سلامت و طول عمر دارد. به‌طور کلی، مطالعات نشان می‌دهند که مردان و زنان کم‌تحرک و چاق که شروع به ورزش و بهبود آمادگی جسمانی خود می‌کنند، می‌توانند خطر مرگ زودرس را تا ۳۰ درصد یا بیشتر کاهش دهند، حتی اگر وزن آنها نماند. از طرف دیگر، اگر افراد دارای اضافه‌وزن را رژیم‌گرفتن وزن خود را کاهش دهند، خطر مرگ زودرس در آنها حدود ۱۶ درصد کاهش می‌یابد. برخی از تحقیقات ذکر شده در بررسی‌های جدیدتر نشان می‌دهند که کاهش وزن در افراد چاق به هیچ وجه خطرات مرگومیر را کاهش نمی‌دهد. با این حال، تحقیقات جدیدتری برای تعیین دقیق نحوه تاثیر ورزش یا کاهش وزن بر طول عمر افراد مبتلا به چاقی طراحی شده است. در بسیاری از مطالعاتی که انجام شده‌اند، افرادی که با رژیم غذایی وزن خود را کاهش داده‌اند، دوباره ورزششان برگشته است. برخی از مطالعات نشان می‌دهند که ورزش سبک‌انگیز مولکولی را در سایر سلول‌های چربی می‌دهند نحوی تغییر می‌دهد که ممکن است مقاومت به انسولین را بدون توجه به وزن فرد افزایش دهد. لذا به‌نظر می‌رسد ورزش باعث چربی بیشتر می‌شود. اصلی‌ترین نتیجه بررسی جدید این است که برای سالم ماندن نیازی به کاهش وزن ندارید.

نکته

واکسن کرونا تأثیری بر زنجیر انتقال ندارد

رئیس انجمن بیوتکنولوژی ایران گفت: تزریق واکسن کرونا برای کودکان نه تنها هیچ مشکلی ندارد؛ بلکه ضروری و اجتناب‌ناپذیر است و نباید به شایعه‌های بی‌اساس که کار دشمنان است، توجه کرد. دکتر سرویس زینلی با تأکید بر اینکه تزریق واکسن سبب تقویت سیستم ایمنی بدن در مقابل کرونا می‌شود، افزود: به‌طور کلی کودکان زیر ۸ سال دارای سیستم ایمنی پیچیده‌ای هستند و قطعا میزان دز و تزریق واکسن کرونا برای آنها با بزرگسالان قدری تفاوت دارد. وی با اشاره به اینکه حتی در مسائل درمانی تنها می‌توان تا حدود بسیار کمی در آزمایشگاه ژنتیک را تغییر داد اما اصل موضوع به قوت خود باقی است، اظهار داشت: تزریق واکسن نمی‌تواند تغییر روی ژن‌ها ایجاد کند و مشکلی از لحاظ ایجاد بیماری‌های مرتبط با ژن‌ها به‌وجود نمی‌آورد. زینلی توضیح داد: پس از تزریق واکسن کرونا به بدن سیستم ایمنی با آن مقابله کرده و سیستم دفاعی تولید آنتی‌بادی می‌کند و در نهایت سبب افزایش ایمنی در مقابل این ویروس خواهد شد. وی با بیان اینکه خود ویروس کرونا یک آنتی‌ژن و کوچکترین جزو ویروس به‌شمار می‌رود، تصریح کرد: زمانی که ویروس کرونا وارد بدن می‌شود، سیستم ایمنی تحریک شده، پس از آن سبب آسیب به این سیستم می‌شود و بدن را دچار مشکل می‌کند و در نهایت در صورت وجود آنتی‌بادی، سیستم ایمنی مقابله کرده و آن را ضعیف می‌کند. زینلی با تأکید بر اینکه قطعا نوع واکسن و میزان دز و تزریق آن برای کودکان با افراد بزرگسال تفاوت دارد، ادامه داد: یکی از دلایل تفاوت واکسن برای کودکان این است که سیستم ایمنی بدن آنها پیچیده و شرایط خاصی دارد. تزریق واکسن کرونا برای کودکان ضروری است و یکی از مهم‌ترین دلایل تفاوت واکسن کودکان میزان کمتر تولید آنتی‌بادی در بدن آنها است. رئیس انجمن بیوتکنولوژی ایران در پاسخ به سوالی مبنی بر اینکه تزریق واکسن برای کودکان خطرناک است، گفت: عدم شفافیت برخی رسانه‌ها در اطلاع‌رسانی، زمینه‌ساز بروز انواع شایعات در جامعه می‌شود که ایجاد مشکل برای کودکان در قبال تزریق واکسن نیز یکی از این شایعات بی‌اساس است. وی اظهار داشت: مردم باید به این مهم توجه داشته باشند که تزریق واکسن کرونا برای کودکان و بزرگسالان مانع از آلودگی به این ویروس و انتقال بیماری به دیگران نیست بلکه مرگومیر را کاهش می‌دهد. زینلی تأکید کرد: افرادی که واکسن نمی‌زنند، به‌خود و جامعه‌ای که در آن زندگی می‌کنند، آسیب بیشتری از تزریق واکسن کرونا تنها برای عده‌ای که به بیماری مبتلا هستند باید با نظر پزشک متخصص انجام پذیرد. وی خاطر نشان کرد: به‌عنوان یک پزشک و تأیید خواست مسئولان وزارت بهداشت و دیگر مسئولان، تزریق واکسن کرونا به همه افراد جامعه به‌خصوص کودکان را ضروری می‌دانم.

خواص آنتی‌اکسیدانی

نارنگی حاوی فلاونوئیدها، فنول‌ها و سایر اسانس‌هایی است که به نارنگی‌ها خواص آنتی‌اکسیدانی می‌دهند و همچنین گروه زیادی از مواد مغذی گیاهی که می‌توانند از سلول‌های بدن در برابر آسیب محافظت می‌کنند.

بهبود گردش خون

ویتامین B6 موجود در این میوه می‌تواند افزایش تولید سلول‌های قرمز خون کمک می‌کند، همچنین به احیای سلول‌های پوست و همچنین از بین بردن سلول‌های مرده پوست کمک می‌کند که باعث شادابی و لطافت پوست می‌شود.

منبع عالی ویتامین

نارنگی منبع فوق‌العاده‌ای از ویتامین C است و ۳۱ درصد از نیازهای روزانه بدن به این ویتامین را تأمین می‌کند. نارنگی همچنین منبع خوبی از ویتامین A است که برای سلامت چشم و همچنین سایر قسمت‌های بدن موثر است.

بهبود هضم

نارنگی حاوی فیبرهای غذایی است که به‌طور قابل توجهی در افزایش عملکرد دستگاه گوارش، نقش دارد. فیبر می‌تواند حرکت روده را بهبود بخشد و تعادل باکتریایی را در آن بهبود بخشد.

حفظ سلامت قلب

نارنگی حاوی مقادیر خوبی از پتاسیم است که از افزایش فشارخون جلوگیری می‌کند. فیبرهای موجود در آن می‌توانند کلسترول اضافی در رگ‌ها و عروق خونی را از بین ببرند. احتمال ابتلا به تصلب شرائین و حملات قلبی ناگهانی را کاهش داده و از بروز این بیماری جلوگیری می‌کنند. تحقیقات نشان می‌دهد که خوردن نارنگی به مقدار زیاد با کاهش خطر ابتلا به نوعی سرطان به‌نام سرطان نازوفارنکس ارتباط دارد که بر ناحیه بینی و گلو تأثیر می‌گذارد.

«باد» به انتشار کرونا کمک می‌کند

نتایج یک مطالعه حاکی از آن است که وقتی شخصی در فضای بیرون سرفه می‌کند، اگر باد در همان جهت سرفه بوزد، ممکن است ذرات ویروس کرونا را سریع‌تر پخش کند. «امیتا، اگر اوال»، گفت: «ما توصیه می‌کنیم که در فضای بیرون به‌خصوص در صورت وزش باد از ماسک استفاده کنید.» با ادامه انتشار سویه دلتا مرکز پیشگیری و کنترل بیماری‌ها در جهان توصیه کرده‌اند که حتی افراد واکسینه‌شده در فضاهای داخلی ماسک بزنند تا از قرار گرفتن در معرض ویروس جلوگیری شود. راهکارهایی مانند سرفه کردن در آرنج یا برگرداندن سر هنگام سرفه هنوز هم در فضاهای بیرون باید رعایت شود تا انتقال ویروس کاهش یابد.

ارتباط بین آژایمر و شدت کرونا

در یک مطالعه دانشمندان به ارتباط ژنتیکی بین ابتلا به آژایمر و عوارض شدید کووید ۱۹ پی بردند. دکتر «درویس صالح»، گفت: «التهاب گسترده‌ای در مغز وجود دارد که اهمیت سیستم ایمنی بدن در آژایمر را برجسته می‌کند.» در این مطالعه، سلول‌های IRM به پروتئین‌های اینترفرون که بدن برای مبارزه با عفونت‌های ویروسی مانند کرونا آزاد می‌کند، پاسخ می‌دهند. محققان در این مطالعه، گونهای آژن‌ها را شناسایی کردند که می‌تواند خطر ابتلا به آژایمر را ۱۱ تا ۲۲ درصد افزایش دهد. دانشمندان نشان دادند که OAS1، که پروتئین‌های التهابی را تنظیم می‌کند، با ریسک ژنتیکی مرتبط با عوارض شدید کووید ۱۹ مرتبط است.

ورزش و پیشگیری از «آرتروز»

مطالعات نشان می‌دهد ورزش به جلوگیری از تشدید علائم آرتروز کمک می‌کند و همچنین موجب کاهش وزن می‌شود. به‌گفته محققان، برای کاهش علائم آرتروز نیازی به دویدن یا شنا با سرعت یک شرکت‌کننده در المپیک نیست، حتی ورزش در حد متوسط می‌تواند درد را کاهش داده و به حفظ وزن سالم کمک کند. آرتروز، التهاب یک مفصل یا چندین مفصل است و باعث درد و تورم می‌شود. به آرامی باعث تخریب غضروف که یک ماده زله‌مانند بین استخوان‌ها و مفصل است، می‌شود. تخریب غضروف و خشک شدن مایع مفصلی باعث شروع آرتروز می‌شود. ماساژ دادن مفصل از طریق ورزش به تغذیه غضروف کمک می‌کند.

جدول کلمات متقاطع

عمودی: ۱- بزرگ‌ترین شهر گامبیا- کاغذمصریان قدیم ۲- پشت سرهم بودن- باطل کردن- مسری ۳- لباس شنا- کاردشوار- سالک و پیرو ۴- کنگره سردیوار- نقاش مینیاتور ساز قرن دهم هجری- گشوده ۵- حرف گزینش- مریض نیست- جدا کردن و کندن- از حیوانات اهلی ۶- کند نیست- صوت- پایتخت چین ۷- سیلاب- کتاب مصور جغرافیایی- افزون ۸- توده چپری- زبان کهن دنیا- کشت و زرع ۹- از شاهان صفویه- روزاول- نظریات و عقاید ۱۰- پست‌دیده خوب- مجلس شیوخ- نوعی آچار ۱۱- خاک وحشی- بیابان بی‌آب و علف- همنشینان- از ضمائر انگلیسی ۱۲- نوعی رنگ مو- تبدیل گاز به مایع- علم شناخت خداوند ۱۳- پرخور- آدم بست عنصر- مسافر ۱۴- قاضی- با دریا جیحون شود- سیر کوهی ۱۵- رستم از آن گذشت- ماندگار

حل جدول ۱۱۳۱

۱- مظلوم- از فیلم‌های آلفرد هیچکاک ۲- هادی الکتریکی- خوردنی متعجب- گنجه کمد ۳- بازکننده قفل- قوی هیکل- وقت معین ۴- دودل- درخت انگور- تاریخ‌نگار ۵- برج فرانسه- عقیم- از بنادر روسیه- طرف جهت ۶- شخص خوش حساب- خواستن- نویدادن ۷- عقاب- جایگاه نماز- یارداستانی ایسال ۸- از جهات اصلی- لقب رستم در شاهنامه- ششمینی ۹- گیاهی از تیره نعناعیان- پهلوانان- وجه مشترک رادیو و دریا ۱۰- استوار و محکم- خورگفتن- چینه دیوار ۱۱- رودی در ایتالیا- نوعی پخت تخم‌مرغ- درنگ کردن- درخت انگور ۱۲- واحد طول انگلیسی- تنبل جالبیزی- شهری در آرژانتین ۱۳- یافتنی در معدن- غیرایرانی- قانون مغولی ۱۴- از عوامل بیماری‌زا- عمومی ابراهیم(ع)- از پرندگان شکاری ۱۵- شهری در کردستان- از رنگ‌ها

جدول سودوکو

8x8 grid with numbers 1-9, representing a Sudoku puzzle.

8x8 grid with letters and symbols, representing a crossword puzzle solution.

شماره ۱۱۳۲

15x15 grid with numbers and symbols, representing a crossword puzzle.