# علائم نشان‌دهنده ابتلا به «کرونا»

اینفوگرافیک: آرمان ملی / موسی بالازاده

**دانشمندان رایج‌ترین علائمی که نشان‌دهنده ابتلا به کرونا در گذشته است را تشریح کردند. اصلی‌ترین راه برای شناسایی ابتلا به کرونا انجام تست است. با این وجود، بسیاری از افراد فاقد علائم بیماری بوده و یا در صورت داشتن علائم خفیف، کمتر ممکن است تست بدهند. در ادامه با علائمی که نشان‌دهنده ابتلای شما به کروناست؛ آشنا می‌شوید.**

## سرماخوردگی شدید

به هیچ عنوان عجیب نیست که در فصل زمستان شاهد ابتلا به سرماخوردگی باشید. اما اگر از اواخر سال ۲۰۱۹ شاهد سرماخوردگی شدیدی بودید که بیش از دو هفته طول کشیده است، احتمالا به کرونا مبتلا شده‌اید.

## درد قفسه سینه

متاسفانه کرونا می تواند قلب را نیز درگیر کند. در این موارد فرد احساس سختی در سینه می‌کند. تمامی این موارد ممکن است پس از التیام بیماری بروز کند.

## ورم ملتحمه

در این حالت سفیده چشم حالت سرخ و خونی پیدا می‌کند. داشتن دید تار، صورتی‌شدن چشم، و ریزش اشک از مواردی است که نشان‌دهنده ابتلا به کروناست.

## تنگی نفس

داشتن تنگی‌نفس یکی از مشکلات رایج در افراد مبتلا به کروناست. در این موارد فرد تصور می‌کند که به برونشیت مبتلا شده است. تنگی‌نفس ناشی از کرونا در بلندمدت همراه بیمار است.

## سرفه مداوم

اگر برای یک بازه زمانی طولانی شاهد سرفه‌های شدید و خشک هستید، این امر می‌تواند یکی از علائم ابتلا به کرونا باشد. این سرفه‌ها به‌طور معمول در ابتدا خفیف بوده و به‌مرور طی ۵ تا ۷ روز تشدید می‌شود.

## از دست‌دادن حس بویایی و چشایی

از دست‌دادن حس بویایی و چشایی می تواند حتی پس از درمان بیماری همراه فرد باشد و یا فرد حس ضعیف‌تر چشایی یا بویایی نسبت به گذشته داشته باشد.

## دانستنی‌ها

### علائم هشداردهنده «فشارخون»

طبق گفته پزشکان اگر نشانه‌های فشارخون بالا در فرد مشاهده شود، ضرورت دارد فرد به پزشک مراجعه کند. کارشناس بیماری‌های غیرواگیر معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی یاسوج گفت: ۱۲.۶۶ درصد جمعیت بالای ۳۰ سال استان کهگیلویه‌وبویراحمد و فشارخون بالا مبتلا هستند. سیدعابد توفیقیان، افزود: انتظار داریم بیش از ۲۳ درصد جمعیت بالای ۳۰ سال استان مبتلا به پر فشارخون بالا باشند. توفیقیان اظهار کرد: بیشترین مبتلایان به فشارخون در استان کهگیلویه‌وبویراحمد افراد بالای ۳۰ سال هستند. کارشناس بیماری‌های غیرواگیر معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی یاسوج خاطرنشان کرد: مراقبت‌های غیردارویی شامل اصلاح شیوه زندگی مثل افزایش فعالیت بدنی، ترک‌سیگار، کاهش‌وزن، کاهش مصرف چربی(مصرف روغن مایع به‌جای روغن جامد)، کاهش مصرف نمک و غذای‌شور و مصرف میوه و سبزی مهمترین روش درمان غیردارویی فشارخون است. توفیقیان تصریح کرد: برای مبتلایان به عارضه فشارخون بالا، روش‌های اصلی کاهش و کنترل پرفشاری خون پیروی از یک رژیم غذایی مناسب است. وی ادامه داد: فشارخون بالا ۲ نوع است نوع اول که ۹۵ درصد بیماران فشارخون را شامل می‌شود علت مشخصی ندارد و عوامل خطرسازی مانند سن بالا، جنسیت مردانه، مصرف زیاد نمک، چاقی، دیابت و سابقه خانوادگی در ایجاد آن دخیل هستند. کارشناس بیماری‌های غیرواگیر معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی یاسوج عنوان کرد: نوع دوم فشارخون که ۵ درصد بیماران و فشارخون را شامل می‌شود علت آن اختلال در کار یکی از عوامل تنظیم‌کننده فشارخون مثل تغییر در ترشح هورمون‌ها یا عملکرد کلیه‌ها و غدد فوق کلیوی است. توفیقیان اظهار کرد: افرادی که فشارخون طبیعی دارند(۱۲۰. ۸۰ میلی‌متر جیوه) حداکثر هر دو سال یکبار فشارخون خود را اندازه‌گیری کنند، افرادی که فشارخون بالاتر از حد طبیعی یا پیش فشارخون دارند، (۱۳۹. ۸_ ۱۲۰ و ۸۹_ ۸۰) حداقل ۴ تا ۶ هفته چندین‌بار در شرایط مختلف فشارخون خود را اندازه بگیرند در صورتی‌که متوسط فشارخون آنها از ۱۴۰. ۹۰ بیشتر بود به پزشک مراجعه کنند و افرادی که فشارخون ۱۴۰. ۹۰ یا بیشتر دارند باید تحت‌نظر پزشک قرار گیرند.

**بیماری بدون علامت**

وی ادامه داد: فشارخون بالا یکی از عوامل خطرساز بیماری‌های عروق کرونر است و به قلب و مغز و کلیه آسیب جدی وارد می‌کند علاوه بر سکته قلبی، سکته‌مغزی، نارسایی کلیه و اختلال دید به علت خونریزی شبکیه چشم را نیز به همراه دارد. کارشناس بیماری‌های غیرواگیر معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی یاسوج با بیان اینکه بیماری فشارخون معمولا بدون علامت است و به‌عنوان قاتل بی‌صدا معروف است، تاکید کرد: به‌علت عوارض جدی بیماری فشارخون تنها راه پی‌بردن به این بیماری، اندازه‌گیری منظم فشارخون در هر فرد است. توفیقیان در رابطه با علائم هشداردهنده فشارخون بالا تصریح کرد: تنها پزشک می‌تواند تایید کند که یک فرد به بیماری فشارخون بالا مبتلا است که سرگیجه، ضعف و بی‌حالی از علائم فشارخون پایین است، فشارخون بدون علامت است و معمولا زمانی علامت‌دار می‌شود که اندام‌های حیاتی بدن مثل مغز، چشم، کلیه و قلب را تحت‌تاثیر گذاشته باشد، گاهی ممکن است فرد علائمی مثل سردرد در ناحیه پس‌سر، سرگیجه، تاری‌دید، خستگی زودرس، تپش قلب، تنگی‌نفس شبانه و دردهای قفسه سینه داشته باشد. وی بیان کرد: به‌طور کلی درمان بیماران مبتلا به فشارخون بالا معمولا به‌صورت ترکیبی از درمان غیردارویی و درمان‌دارویی است.

## نکته

### نقش «کلسیم» در بدن

همه ما در مورد نقش کلسیم در استحکام استخوانها و دندان‌ها شنیده‌ایم، اما این تاثیر کلسیم در سلامتی تنها گوشه‌ای از تاثیر این ماده بر حفظ سلامتی و عملکرد درست بدن است. کلسیم یک ماده معدنی ضروری است که همه موجودات زنده، از جمله انسان‌ها، برای ادامه زندگی به آن نیاز دارند. بدن نمی‌تواند کلسیم را خود به خود تولید کرده و حتما باید آن را از طریق مواد غذایی دریافت کند. همان‌طور که عنوان شد، کلسیم در بسیاری از عملکردهای بدن نقش دارد.

**کمک به انقباض عضلات**

کلسیم به تنظیم انقباض عضلانی کمک می‌کند. زمانی که یک عصب عضله را تحریک می‌کند بدن کلسیم را ترشح کرده و کلسیم نیز به پروتئین‌های عضله برای تکمیل فرایند انقباض کمک می‌کند.

**سلامت قلب**

نقش کلسیم در انعقادخون یکی از مهم‌ترین تاثیرات این ماده در سلامت بدن است. پروسه انعقادخون بسیار پیچیده بوده، مراحل زیادی را شامل شده و همچنین به دسته‌ای از مواد شیمیایی نیاز دارد که یکی از آنها کلسیم است. نقش کلسیم در انقباض عضلات همچنین برای کارکرد درست عضله قلب حیاتی است. کلسیم همچنین باعث شل‌شدن عضله صاف اطراف رگ‌های خونی می‌شود. علاوه بر این، بسیاری از مطالعات به این نتیجه رسیدند که بین مصرف بالای کلسیم و پایین‌بودن فشارخون ارتباط وجود دارد.

**سایر خواص**

علاوه بر نقش کلسیم در انعقادخون، سلامت استخوان‌ها و دندان‌ها و همچنین سلامت قلب، این ماده برای انتقال پیام‌های عصبی توسط سیستم اعصاب، ترشح هورمونی و عملکرد صحیح سلول‌های بدن ضروریست. با اینکه فقط یک درصد از کل کلسیم بدن برای مواردی که عنوان شد استفاده می‌شود، بدن به‌شدت بر کنترل میزان کلسیم خون و سرم نظارت می‌کند. تغییرات شدید کلسیم خون و سرم بسیار خطرناک است و می‌تواند به شرایط حادی مانند گرفتگی شدید عضلات و حتی مرگ بینجامد. از این‌رو بدن از ذخیره کلسیم در استخوان‌ها برای تنظیم کلسیم خون و سرم استفاده می‌نماید.

**محل ذخیره کلسیم**

باقیمانده ۹۹ درصد کلسیم بدن در استخوان‌ها و دندان‌ها وجود دارد که برای استحکام و عملکرد آنها ضروری است. از آنجا که بدن قابلیت تولید کلسیم را ندارد، در صورت عدم مصرف کافی این ماده در رژیم غذایی، از ذخیره استخوانی خود برای ثابت نگاه‌داشتن کلسیم خون و سرم استفاده می‌کند.

## یادداشت

### عوامل ابتلا به «کبدچرب»

آزیتا حکمت‌دوست
استاد دانشکده علوم تغذیه

رژیم غذایی ناسالم یکی از عوامل ابتلا به کبدچرب است. ۷۰ درصد مبتلایان به کبدچرب دچار اضافه‌وزن، چاقی و سابقه قند و چربی‌خون بالا هستند. رژیم غذایی ناسالم به‌خصوص مصرف زیاد چربی‌های اشباع و قندهای ساده و همچنین کاهش فعالیت‌بدنی و کم‌تحرکی از جمله عوامل موثر در ابتلا به بیماری کبدچرب است. افراد مبتلا به کبدچرب باید از خوردن حجم زیادی از موادغذایی در یک وعده پرهیز کنند و در هر وعده کالری کمی دریافت کنند. این بیماران اگر حجم زیادی از موادغذایی را در یک وعده میل کنند تمام موادغذایی مصرف شده در کبد آنها به تری‌گلیسیرید تبدیل می‌شود که با توجه به اینکه کبد این بیماران در آزادکردن‌تری گلیسیرید از بافت کبدی و انتقال آن به سایر بافت‌ها مشکل دارد در این بیماران شاهد مشکلات بیشتری خواهیم بود. درمان اصلی و پیشگیرانه این بیماری، اصلاح سبک زندگی است. این افراد باید در رژیم غذایی خود مصرف کربوهیدرات به‌خصوص کربوهیدرات‌های ساده (قند، شکر، شیرینی و چربی) را کاهش داده و از چربی‌های غیراشباع مانند روغن‌های مایع و گیاهی (روغن‌زیتون و کانولا برای پخت‌وپز) استفاده کنند. جداکردن چربی گوشت قرمز و سفید، مصرف حداکثر دو بار گوشت‌قرمز در هفته، افزایش مصرف فیبر (انواع سبزی، سبوس و غلات)، استفاده از موادغذایی دارای خواص ضدالتهابی (روغن ماهی و سیاهدانه) در برنامه غذایی، پرهیز از غذاهای سرخ‌کرده، مصرف غذاهای آب‌پز یا بخارپز، انجام ورزش و تحرک بدنی (روزانه ۳۰ دقیقه تا یک ساعت در روز) از دیگر توصیه‌ها به افراد مبتلا به کبدچرب است. مصرف میوه‌ها به‌رغم داشتن فیبر با توجه به اینکه حاوی قند فراوان هستند در این بیماران محدود است. این افراد روزانه مجاز به مصرف ۳ واحد میوه هستند اما نمی‌توانند ۳ واحد را یکباره میل کنند بلکه باید با فاصله زمانی در روز میل کنند. مبتلایان به کبدچرب برای پایین‌آوردن چربی و قندخون خود باید دارو مصرف کنند. مصرف مکمل‌هایی مثل روغن ماهی، پروبیوتیک‌ها و سیاهدانه (حداکثر ۲ گرم در روز) که خواص ضدالتهابی دارد نیز برای پیشگیری از پیشرفت بیماری کمک‌کننده است.

## محافظت از چشم با «گوجی بری»

«گوجی‌بری» یک نوع میوه است که در مناطق جنوب چین تا مناطق سردوخشک مغولستان می‌روید. یک مطالعات نشان داد مصرف گوجی‌بری خشک از انحطاط ماکولا پیشگیری می‌کند و رنگدانه‌های محافظ چشم را افزایش می‌دهد. ماکولا یک ناحیه کوچک در شبکیه است که مسئول بینایی مرکزی محسوب می‌شود و باعث می‌شود چشم قادر به دیدن جزئیات باشد. در این مطالعه داوطلبانی که به مدت ۹۰ روز، ۵ روز در هفته یک مشت گوجی‌بری خشک مصرف کردند، رنگدانه‌های محافظ چشم افزایش یافت. حاوی آنتی‌اکسیدان هستند که نورآبی مضر را فیلتر می‌کنند.

## چربی در لوزالمعده نقش حفاظتی دارد

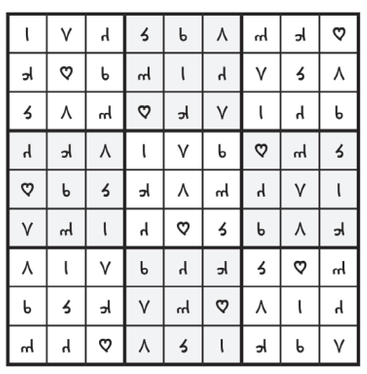
مطالعه اخیر، تعامل بین چربی پانکراس (لوزالمعده) و دیابت نوع ۲ را بررسی کرد. نتایج این مطالعه نقش شگفت‌انگیز چربی را در حفظ تولید انسولین توسط پانکراس در شرایط وجود قند اضافی نشان می‌دهد. چرخه ذخیره‌سازی چربی در پانکراس ممکن است توانایی این عضو را برای تولید انسولین حفظ کند. علت مبتلاشدن افراد به دیابت نوع ۲ عدم فعالیت فیزیکی و وزن بیش‌ازحد بدن است. دیابت هم عامل مرگ‌ومیر در جهان محسوب می‌شود. دانشمندان پی بردند که سطح قندخون بالا باعث آسیب به سلول‌های بتا در پانکراس می‌شود اما اینکه چربی هم در این زمینه نقش دارد بحث‌برانگیز است.

## آسیب‌مغزی کرونا بیشتر از آلزیمر است

نتایج یک مطالعه نشان می‌دهد ابتلا به کووید۱۹ می‌تواند بیشتر از آلزایمر به مغز افراد آسیب برساند. یک تیم دریافتند که برخی از بازماندگان مسن کووید ممکن است به بیماری به‌نام «آنسفالوپاتی متابولیک سمی» مبتلا شوند. محققان دریافتند افرادی که در نتیجه عفونت کووید دچار این عارضه شده بودند نسبت به افرادی که آلزایمر داشتند در غربالگری خون ۶۰ درصد علائم شدیدتری از آسیب مغزی را نشان دادند. محققان دریافتند کرونا آسیب‌مغزی بیشتری نسبت آلزایمر می‌زند. «جنیفرفرونترا»، می‌گوید: «بیماران کرونایی، ممکن است دارای سطوح نشانگر آسیب‌مغزی باشند که به مراتب بیشتر از آلزایمر است.»

## جدول سودوکو

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



## جدول کلمات متقاطع — شماره ۱۲۱۳

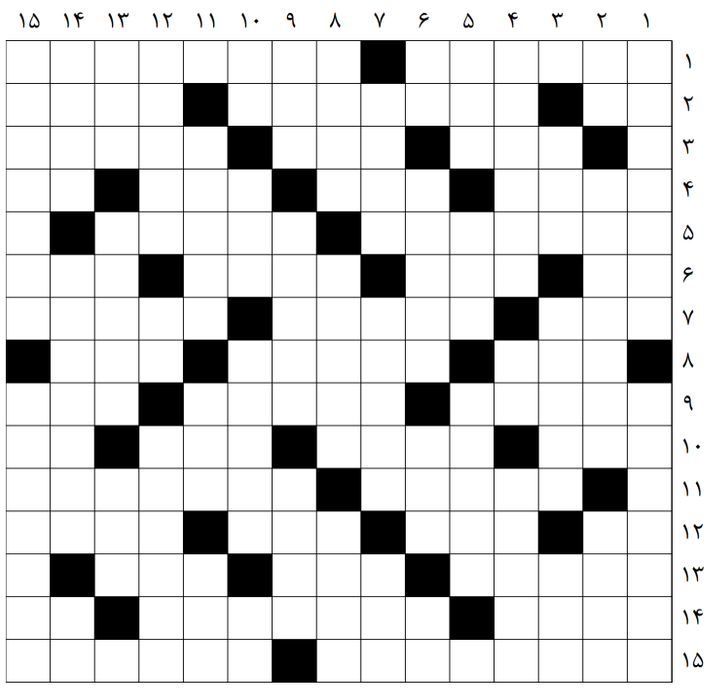
آ ر م ا ن م ل ی

### افقی

۱- شیوه‌ای از معماری- نوعی کمپوت ۲- کارآگاه به‌دنبالش است- تشعشع- زشت‌تر ۳- بالیدن- واحدشمارش گاو- نظر کردن به چیزی ۴- جفتک- خدمتگزاران- ازبانک‌های ایران- پنج‌ترکی ۵- از کوه‌های کردستان- عداوت ۶- حافظه‌ای در رایانه- سیلاب- منزل بزرگ- شهری در بلژیک ۷- وسیله نخ‌ریسی- میل به غذا- سرگشته ۸- سریع- کهنسال- رنگ‌قرمز ۹- آستانه- سوره ۵ قرآن‌مجید- افسانه ۱۰- پراکنده‌کردن- آمیخته- دهان- گوجه‌پخته‌شده ۱۱- فیلمی از فخیم‌زاده- ایالتی در آمریکا ۱۲- سنگ‌آسیاب- قسمتی از پا- خوی- گل همیشه بهار ۱۳- سردخانه خانگی- ذات- شب‌نیست ۱۴- از رودهای مرزی- از عوامل تهیه فیلم- بالاآمدن آب دریا ۱۵- آنکه از مقررات پیروی نمی‌کند- شعری در وصف بهار

### عمودی

۱- پسر داریوش یکم- فیلمی از کوین‌رینولد ۲- آب‌بند- از مرکبات- مشکل- تظاهر به نیکی- همایش علمی- کلمه‌پرسشی ۴- صفت فندک!- بله‌روسی- منزل‌ها ۵- قوم باستانی ایران- مرزبان- دونفر که سن مشترکی دارند ۶- تیرپیکاندار- فیلمی به نویسندگی مسعود کیمیایی- سرخی افق پس از غروب- حرارت بالای بدن ۷- حفاظ پله- جهانگشای لنگ- سوا ۸- از کلمات پرسشی- پسر رستم در شاهنامه- معلق ۹- حشره مزاحم تابستانی- طول- بیماری کم‌خونی ۱۰- عددهندسی- حکمت ارسطو- نوعی کشتی- غروروتکبر ۱۱- صنعتی درشعر- بخشی از خانه- یافتنی درمعدن ۱۲- امان‌دادن- بله‌انگلیسی- فیلمی از زرگرنژاد ۱۳- گیاهی گرمسیری- کمک‌رسان- چشم‌چران ۱۴- فیلمی از نیکی کریمی- از آثار تهران- نت‌سوم موسیقی ۱۵- خشمگین‌شدن- جذب‌کننده



### حل جدول ۱۲۱۲