نترسید ولی جدی بگیرید

برای جلوگیری از انتشار ویروس کرونا اصل را فقط بر پیشگیری بگذارید

معصومه متین‌نژاد| «دو روز گذشته موارد مشکوک به ابتلا به کرونا ویروس در شهر قم مشاهده شد که به محض دریافت گزارش، تیم‌های شناسایی و مدیریت بیماری‌های واگیر و تیم‌های واکنش سریع در شهر قم مستقر شده و طبق پروتکل‌های موجود افراد مشکوک تحت ایزولاسیون قرار گرفتند و از آن‌ها نمونه آزمایشگاهی اخذ شد. در میان نمونه‌های ارسالی، آزمایشگاه مرجع، دقایقی پیش نتایج آزمایش اولیه دو مورد از موارد مشکوک را از نظر ابتلا به کرونا ویروس مثبت گزارش کرده و برخی موارد نیز آنفلوآنزای تیپ B اعلام شده است. مراحل بعدی آزمایشات در حال انجام است و نتیجه قطعی آزمایشات نهایی این موارد، پس از مشخص شدن به اطلاع عموم خواهد رسید.» و ساعتی بعد «با توجه به کهولت سن و نقص سیستم ایمنی متأسفانه دو بیمار بر اثر ابتلا به کروناویروس فوت کردند.»

این متن اخباری است که دیروز بعدازظهر به محض انتشار از سوی وزارت بهداشت، خیلی سریع در بین خبرگزاری‌ها و شبکه‌ها و کانال‌های اجتماعی دست به دست شد تا یک بار دیگر موجی از وحشت را در بین مردم ایجاد کند. خبری شبیه به شیوع بیماری آنفلوآنزایی که در آذر و دی ماه امسال موجی از اضطراب و نگرانی را در بین مردم رقم زد و در نهایت نزدیک به ۶۰ قربانی گرفت و خوشبختانه به دلیل رعایت‌ها و پیشگیری‌هایی که مردم داشتند، اجازه یکه‌تازی بیشتر نیافت و خیلی زود پرونده‌اش بسته شد.

به بیماری آنفلوآنزا اشاره کردیم، برای آنکه بگوییم: ویروس کرونا هم درست همین حالت را دارد، یعنی با رعایت نکات بهداشتی، راحت می‌توان از شیوع بیشتر آن در جامعه جلوگیری کرد، از این رو امروز می‌خواهیم کمی درباره این بیماری به ظاهر خطرناک باهم صحبت کنیم. در ضمن، مسئولان بهداشتی درمانی استان قم با تجهیز و آماده‌سازی ۲ بیمارستان شرایط را برای کنترل هرچه بهتر بیماری مهیا کرده و درباره سوءاستفاده برخی از فرصت‌طلبان از این فضا هم هشدار داده‌اند: استفاده از ماسک و برخی لوازم حفاظت فردی برای همه ضروری نیست و فقط افراد مستعد، سالمند و مبتلایان به بیماری‌های خاص باید از آن‌ها استفاده کنند.



چگونه بیماری را تشخیص دهیم؟

علائم بیماری کرونا شبیه سرماخوردگی و آنفلوآنزاست. به عبارت دیگر درصورتی که این نشانه‌ها را داشتید یا پس از تماس با فردی مشکوک این علائم در شما بروز کرد باید احتمال بیماری را بدهید.

کرونا بیماری جدیدی نیست

اگر تصورتان از کرونا یک بیماری جدید و کشنده است باید بگوییم که این طور نیست. کرونا یکی از اجزای خانواده ویروسی است که ۷ نوع آن در بدن عفونت ایجاد می‌کنند و قابل سرایت هم هستند. ۴ نوع از این ویروس‌ها از علل سرماخوردگی ویروسی به شمار می‌روند. در سال ۲۰۰۳ اولین نوع خطرناک خانواده این ویروس در چین نمود کرد که «سارس» نام داشت و ۲۷ کشور را درگیر کرد، اما با اقدامات مؤثر سازمان بهداشت جهانی پرونده آن سه ماهه مختومه شد. ناگفته نماند که میزان شدت بیماری آن از میزان شدت ویروس جدید کرونایی که اکنون در چین درحال انتشار است، بیشتر بود.

شیوع دسته دوم این ویروس در سال ۲۰۱۲ از شبه جزیره عربستان گزارش شد که نوع خاورمیانه‌ای کرونا محسوب می‌شد و از طریق ارتباط افرادی که در تربیت شتر فعالیت داشتند، انتقال می‌یافت و در کشورهایی مانند عمان، امارات، کویت و قطر به مرگ ده‌ها نفر منجر شد. در ایران نیز مواردی از نوع دوم این ویروس گزارش شد که با تشخیص به موقع و اقدامات انجام شده، شناسایی و از استقرارش جلوگیری شد. نوع سوم این ویروس هم این روزها در چین و بیش از ۲۰ کشور دیگر شیوع یافته است که احتمال سرایتش به کشور ما هم هست ولی آنچه مسلم است این است که میزان بیماری‌زایی و کشندگی آن به مراتب کمتر از آنفلوآنزای H1N1 است که چندی پیش کشورمان را درگیر کرده بود.

درصورت ابتلا چه کار کنیم؟

- درصورت ابتلا به بیماری جز برای دریافت دارو و درمان از خانه خارج نشوید و استراحت کنید.
- از وسایل حمل و نقل عمومی استفاده نکنید و در مراکز و محافل شلوغ و عمومی هم حاضر نشوید.
- شرایط و فضای جداگانه‌ای از دیگر اعضای خانواده برای خود فراهم کنید و هیچ وسیله مشترکی هم نداشته باشید.
- ماسک بزنید و مرتب دست‌هایتان را با آب و صابون بشویید. از تماس دست‌هایتان با چشم و بینی هم پرهیز کنید.
- درصورتی که بیماری‌تان رو به وخامت رفت، سریع به مراکز درمانی مراجعه کنید.
- درصورت امکان دیگر اعضای خانواده را به جایی امن بفرستید.
- لباس‌هایتان را به‌ویژه آن‌هایی که با خون یا ترشحات آلوده شده‌اند پس از شست‌وشو حتما ضدعفونی کنید.

اصل را بر پیشگیری بگذارید

ویروس کرونا درست مانند ویروس سرماخوردگی و آنفلوآنزاست، یعنی نه داروی خاصی دارد و نه واکسنی که بتوان با دریافت آن از بیماری پیشگیری کرد، پس باید اصل را مانند همیشه بر پیشگیری گذاشت. براساس اطلاعات وزارت بهداشت ۷۰درصد افرادی که تا به امروز به ویروس کرونا مبتلا شده‌اند، حدود ۵ روز تا یک هفته بهبود پیدا کرده یا می‌کنند. ۳۰درصد ممکن است دچار علائم شدید سیستم تنفسی شوند. ضمن اینکه ۵درصد هم ممکن است به علت شدت بیماری نیاز به بستری شدن در بخش آی سی یو پیدا کنند و درنهایت از این تعداد هم ممکن است ۳۰درصد به دلیل شدت بیماری فوت کنند. بنابراین، بهترین و کم‌هزینه‌ترین روش درمانی برای این بیماری همان پیشگیری است، ازاین‌رو توصیه می‌کنیم:



مقاومت بدنتان را بالا ببرید

خط اول پیشگیری در ابتلا به ویروس کرونا رعایت بهداشت فردی به ویژه بهداشت دست‌هاست. همچنین لازم است که حتما مقاومت سیستم ایمنی بدنتان را بالا ببرید تا هم مانع از ابتلا سریع به بیماری شوید و هم تاب‌آوری بدنتان در مقابل بیماری افزایش یابد. برای این منظور توصیه می‌کنیم دریافت ویتامین‌ها را در اولویت‌های رژیم غذایی تان قرار دهید.

منابع غذایی ویتامین K
جعفری، پیاز، شلغم، توت فرنگی، کلم و جگر مرغ

منابع غذایی ویتامین C
فلفل، کشمش سیاه، کیوی و پرتقال، گل کلم و گریپ فروت

منابع غذایی ویتامین A
سیب زمینی، هویج، اسفناج، کاهو، تخم مرغ، کدوحلوایی و فلفل قرمز شیرین

منابع غذایی ویتامین D3
انواع ماهی مانند سالمون و قزل آلا، روغن کبد ماهی، تخم مرغ و شیر

منابع غذایی ویتامین B6
سینه بوقلمون، گوشت گوساله، دانه‌های آفتابگردان، نخود سبز و لوبیا چیتی

منابع غذایی ویتامین B9
اسفناج، لوبیا چشم بلبلی، جگر گاو، کلم، کاهو، پرتقال و لوبیا قرمز

منابع غذایی ویتامین E
فندق، بادام، اسفناج، زیتون، چغندربرگ، گوجه‌فرنگی و کیوی

«کیست» ساده با دارو برطرف می‌شود

شیوه ارسال سؤالات به صفحه خانه زندگی
پیامک: ۳۰۰۰۷۲۸۹ | پیام رسان: ۰۹۱۵۴۲۹۴۵۸۰

درمانگاه

۰۷۷....۰۹۱۲-سلام در سی تی اسکن من نوشته شده است؛ «ضایعه سیستیک به دیامتر ۵۰ م‌م در محل تخمدان». البته سال گذشته رحم را به‌لیل فیبروم برداشتم. این نتیجه به چه معناست، آیا خطرناک است؟

دکتر مهناز آمالی خامنه، متخصص زنان و زایمان| جای نگرانی نیست. مشکل شما کیست است. اگر کوچک و ساده باشد با دارو برطرف می‌شود ولی اگر بزرگ و پیچیده یا تومورال باشد باید آن را با جراحی بردارید.

شهروند- خانمی چهل ساله و مجرد هستم. همیشه قاعدگی نامنظم داشته‌ام، یعنی گاهی ۲۰ روز، گاهی ۳۰ روز و گاهی هم دو ماه بین دو قاعدگی ام طول می‌کشد ولی الان چند ماهی می‌شود که قاعدگی ام منظم شده است، آیا علت خاصی دارد و می‌تواند نشانه‌ای از یائسگی زودرس باشد؟

اگر علائم یائسگی مانند گرگرفتگی و تعریق شبانه را ندارید، مشکلی نیست و نشان از تخمک گذاری خوب در شماست. اما برای خاطرجمعی می‌توانید یک آزمایش هورمون بدهید.

خشمتان را فرو نخورید

یادداشت

مریم مختاری*| آیا تابه‌حال برایتان پیش آمده است که از شدت خشم و عصبانیت در حال انفجار باشید و دلتان بخواهد فریاد بزنید، مشت بکوبید و ناسزا بگویید تا کمی آرام شوید.

هنگام رانندگی، موقع حرف زدن با همکار یا حتی در جمع خانواده! حتما هم حق با شما بوده، اما هیچ‌کاری از دستتان برنیامده است، حتی نتوانسته‌اید فریاد بزنید، خشم و عصبانیت را درون خودتان ریخته و فقط سکوت کرده‌اید....

شاید به این دلیل خشمتان را فرو خورده‌اید که خانم هستید و خانم‌ها هم باید متین و باوقار باشند، فریاد نزنند و همیشه طوری رفتار کنند که همه در صلح و آرامش باشند، اما این کار درست نیست، چون عصبانیت و خشم‌های کوچک کم‌کم بر روی هم انباشته می‌شود و سلامت جسمی و روانی فرد را به‌خطر می‌اندازد و حتی ممکن است بعدها به بیماری‌های جسمی و روحی تبدیل شود.

خشم یک بازتاب فطری است که نشان از ناامیدی و تهدید دارد و میزان آدرنالین خون را بالا می‌برد و باعث می‌شود که ما احساس قدرت کنیم و انگیزه‌ای برای کسب پیروزی به دست آوریم. درواقع اگر خشم به گونه‌ای مؤثر کنترل شود، هم می‌تواند به ما انرژی بدهد و هم از ما حمایت کند ولی اگر نامؤثر مهار شود فقط به سلامت جسم و روح ما لطمه می‌زند.

در فرهنگ ما خشم از جمله هیجاناتی است که خانم‌ها همیشه از بروز دادن آن منع شده‌اند، چون ظاهرا عصبانی شدن با نقش سنتی زن در جایگاه تغذیه کننده، میانجیِ صلح و مادر همخوانی نداشته است. دخترهایمان هم در طول بزرگ شدنشان دیده‌اند که مردم به زنانی که گاهی عصبانیت و خشم خود را نشان می‌دهند، لقب غرغرو، بداخلاق یا بی‌چشم و رو می‌دهند.

در بیشتر مواقع فریادهای زنان تمسخر می‌شود یا اصلا توجهی به آن نمی‌شود. درنتیجه دخترها یاد می‌گیرند که هرگونه نشانی از خشم و عصبانیت را در خود سرکوب یا نفی کنند و افزون بر آن از روبه رو شدن با آن در هر فرد دیگری هم دوری کنند.

بسیاری از زنان ما هنوز هم ناراحتی، خشم و عصبانیت خود را پنهان می‌کنند. آن‌ها هنوز هم در این قید هستند که به هرقیمتی، اطرافیان را همیشه از خود راضی و خشنود نگه‌دارند. تعدادی از زنان، غرامت‌های سنگینی بابت حفظِ آرامش و سکوتشان می‌پردازند. سردردهای مداوم، تنش‌های قبل از دوره ماهیانه و کمردردهای مزمن نمونه کوچکی از این شکایت‌های معمول است که پژوهش‌های اخیر در این حوزه آن را نشان داده است.

با این حال، برخی از زنان قانع شده‌اند که عصبانیت هراز گاهی حق مسلم آن‌هاست و اجازه می‌دهند که خشمشان بروز کند ولی متأسفانه بیشتر آن‌ها یا به هدف غلطی می‌زنند یا وقتی عصبانی می‌شوند، بیش از حد از کوره در می‌روند و قادر نیستند خشمشان را کنترل کنند.

اگر شما هم جزو چنین زنانی هستید، بهتر است احساسات خود را مستقیم با طرف مقابلتان درمیان بگذارید و خیلی راحت بگویید: «من عصبانی و ناراحت و دلخورم.»

هیچ لزومی ندارد که حرف زدنتان با گوشه و کنایه، طفره رفتن و غیرمستقیم باشد. دیگران را مسبب خشم خود ندانید. قبول کنید که آمادگی شمابرای خشمگین شدن، دست خودتان است. پس احساس خشم خود را نشان دهید و دیگر نگویید که این کار از شأن یک خانم به دور است، حتی می‌توانید گاهی فیزیکی تنش خود را تخلیه کنید وگرنه این احساس در وجودتان درونی خواهد شد و به‌مرور به سلامتی‌تان لطمه خواهدزد.

عصبانیت‌های گذشته خود را برسر کسی خالی نکنید. خشم‌های گذشته خود را با ناراحتیِ اکنونتان مخلوط نکنید. نفر سومی را وارد بحث و نزاعتان نکنید و طرف مقابل را به تنبیهی که قدرت اجرای آن را ندارید، تهدید نکنید مگر واقعا از پس آن بربیایید، برای نمونه نگویید: «استعفا می‌دم»، «به دادگاه طلاق شکایت می‌کنم» یا «بچه‌ها رو می‌ذارم و میرم.»

اگر به‌دنبال راهی برای رهایی از خشمِ نابجایتان هستید، آرامش نیاز اولیه شماست. برای داشتن ذهنی مثبت هم ۲۰دقیقه تمرکز ذهن می‌تواند بیشتر از چند ساعت خواب، به شما انرژی بدهد. آرامش می‌تواند به شما از نظر جسمی، عاطفی و ذهنی کمک کند.

با مراقبه کردن، ذهنتان آمادگی قبول انرژی‌های مثبت را پیدا می‌کند. با تکرار جملات تأییدی درباره خودتان، مراقبه را کامل کنید، برای نمونه با خود بگویید: «امروز با لبخند بیشتری با دیگران صحبت می‌کنم» یا «امروز سرشار از انرژی و سلامتی هستم» یا «امروز برای من بهترین روز است.»

با آرزوی سلامتی برای همه زنان سرزمینم

*نویسنده و فعال اجتماعی

توصیه های دارویی

جدول زمانی مصرف مکمل‌ها

مصرف مکمل‌ها حتما باید با تجویز پزشک صورت بگیرند. همچنین در زمان خاصی مصرف شوند تا تأثیر گذار باشند.

نوع مکمل	بهترین زمان مصرف
مولتی ویتامین	صبح و همراه با صبحانه
ویتامین C	همراه با صبحانه یا ناهار
اسیدفولیک	نیم ساعت قبل از خواب
ویتامین‌های گروه B	قبل از صبحانه یا ناهار با شکم خالی
ویتامین‌های A, D, E و K	همراه با وعده‌های غذایی دارای چربی
آهن	یک ساعت قبل یا ۲ ساعت بعد از غذا (اگر معده حساسی دارید با یک وعده سبک مصرف کنید)
کلسیم	همراه با وعده‌های غذایی (بهتر است همزمان با آهن یا زینک مصرف نشود)
زینک	همراه با وعده‌های غذایی

دکتر علیرضا رئیسی، معاون بهداشت وزارت بهداشت: کروناویروس تاکنون ۲۹ کشور و بیش از ۶۰ هزار نفر را در دنیا درگیر کرده است.

