

ویروس کشی با خود مراقبتی

این روزها بیشتر حواستان به بیماری های شایع آنفلوآنزا و کرونا باشد

ملیحه ابراهیمی | جدا از بیماری های زمینه ای مثل فشار خون، دیابت یا بیماری های قلبی - عروقی که علت اصلی آن اضافه وزن، کم تحرکی، مصرف سیگار و رژیم غذایی نامناسب است و پیشگیری و درمان آن با تغییر سبک زندگی و استفاده از دارو امکان پذیر است، شایع شدن انواع سرطان ها در گروه های سنی متعدد را نمی توان نادیده گرفت. نتایج تحقیقات متعدد نشان می دهد ژنتیک، محیط زیست و سبک زندگی عامل بروز انواع سرطان ها مانند سرطان ریه، سینه، پروستات و کولون است که البته آگاهی از این بیماری ها و اقدامات پیشگیرانه مانند واکسیناسیون، سبک زندگی سالم و انجام معاینات دوره ای می تواند به کاهش شیوع آن ها کمک کند. اما آنچه این روزها باعث نگرانی عموم شده است شایع شدن ویروس آنفلوآنزا و کروناست. پیشنهاد می شود جهت آگاهی بیشتر از این ویروس ها نگاهی به مطلب پیش رو بیندازید.

علائم خطرناک

کرونا

- در چنین شرایطی که ویروس کرونا در بین عموم شایع شده است با کوچک ترین احساس و بروز علائم خطرناک و جدی که در ادامه به آن ها اشاره خواهد شد به سراغ پزشک بروید.
- تنگی نفس یا مشکل در تنفس: می تواند نشانه پنومونی و ویروسی یا آسیب شدید ریوی باشد.
- درد یا فشار مداوم در قفسه سینه یا شکم: این علامت می تواند نشانه عوارض قلبی یا آسیب شدید ریوی باشد.
- آبی شدن لب ها یا صورت: نشانه کمبود اکسیژن در بدن است که نیاز به درمان فوری دارد.
- سردرد و سرگیجه شدید: این علامت ممکن است به دلیل آسیب به سیستم عصبی یا عفونت شدید باشد.
- اختلال در هوشیاری گیجی یا پاسخ گویی نامناسب: می تواند نشانه عفونت شدید یا آسیب مغزی باشد.
- درد شکم، اسهال یا تهوع شدید: این علامت ممکن است نشانه عوارض گوارشی جدی باشد.
- بثورات پوستی یا تغییر رنگ پوست: این مورد می تواند نشانه واکنش آلرژیک یا عوارض متعاقب ابتلا باشد.

آنفلوآنزا

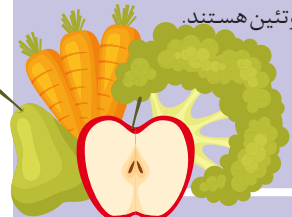
- از علائم خطرناک و جدی آنفلوآنزا ساده عبور نکنید. با مشاهده علائم زیر نیاز است فوراً به پزشک مراجعه کنید زیرا درمان سریع و مناسب می تواند از تشدید بیماری و عوارض جدی جلوگیری کند.
- تنگی نفس یا مشکل در تنفس: نشانه پنومونی یا سایر عوارض جدی است.
- درد یا فشار مداوم در قفسه سینه یا شکم: این علامت می تواند نشانه عوارض قلبی یا حاد شدن بیماری باشد.
- سرگیجه مداوم یا احساس گیجی: ممکن است به دلیل آنسفالیت (التهاب مغز) باشد.
- عدم پاسخ گویی یا عدم هوشیاری: می تواند نشانه عفونت شدید یا آسیب به سیستم عصبی باشد.
- تب بالا: بیش از ۳۹ درجه سلسیوس که بهبود نمی یابد، نشانه عفونت شدید یا عوارض جدی است.
- تغییر رنگ پوست، لب ها و ناخن ها به آبی یا بنفش: نشانه کمبود اکسیژن است که نیاز به درمان فوری دارد.
- درد یا فشار شدید در سینوس ها و سردرد مداوم: می تواند نشانه عفونت باکتریایی ثانویه باشد.



باید و نباید های خوراکی ها و نوشیدنی ها

برای تقویت سیستم ایمنی و پیشگیری از ابتلا به بیماری های تنفسی مانند کووید ۱۹ و آنفلوآنزا، مصرف برخی خوراکی ها و نوشیدنی های مغذی توصیه می شود:

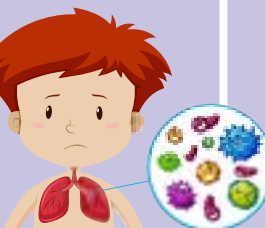
- میوه ها و سبزیجات**
 - میوه های غنی از ویتامین C مانند پرتقال، لیمو، گریپ فروت و فلفل دلمه ای.
 - سبزیجات سبز تیره مانند اسفناج، کلم بروکلی و کلم پیچ.
- آجیل و دانه ها**
 - میوه ها و سبزیجات حاوی آنتی اکسیدان ها و فیبر.
 - گردو، بادام، پسته و کنجد که منابع خوبی از ویتامین E، روی و سلنیوم هستند.
- لبنیات کم چرب**
 - ماست، دوغ و پنیر کم چرب که حاوی پروتئین و ویتامین D هستند.
- ماهی ها و گوشت ها**
 - ماهی های چرب مانند سالمون و ساردین غنی از امگا-۳ هستند.
 - گوشت های کم چرب مانند مرغ و بوقلمون منبع خوبی از پروتئین هستند.
- نوشیدنی ها**
 - آب فراوان برای حفظ رطوبت و سلامت دستگاه تنفسی.
 - چای سبز و چای های گیاهی حاوی آنتی اکسیدان.
 - آب گریپ فروت و آب لیمو به دلیل ویتامین C بالا.



فعالیت بدنی را ترک نکنید

انجام فعالیت بدنی منظم و مناسب تأثیر به سزایی در پیشگیری از ابتلا به بیماری های شایع دارد. با ورزش منظم می توانید شاهد بهبود وضعیت جسمی خود باشید.

تقویت سیستم ایمنی: با عفونت های ویروسی و باکتریایی مؤثر مقابله می کند.
بهبود عملکرد ریه ها: باعث افزایش ظرفیت تنفسی و کاهش عوارض تنفسی می شود.
کاهش استرس و بهبود خلق و خو: می تواند به کاهش استرس و اضطراب کمک کند.
افزایش سلامت قلب و عروق: خطر ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی را کاهش می دهد و به بهبود عملکرد تنفسی کمک می کند.



نکته: توصیه می شود حداقل ۱۵۰ دقیقه در هفته فعالیت بدنی با شدت متوسط انجام دهید. این می تواند شامل پیاده روی، دوچرخه سواری، شنا و دیگر ورزش های هوازی باشد.

در خانه بمانیم

در صورت ابتلا به بیماری: توصیه می شود افراد مبتلا حداقل ۱۰ روز در خانه بمانند و تا زمان بهبود کامل علائم در خانه استراحت کنند. پس از بهبود نیز باید حداقل ۵ روز دیگر در خانه بمانند.

در صورت تماس نزدیک با فرد مبتلا: باید حداقل ۱۰ روز قرنطینه شوند و علائم خود را مراقبت کنند.

در شرایط عمومی: به طور کلی هر زمان که علائم سرماخوردگی یا آنفلوآنزا بروز می کند، بهتر است تا زمان بهبود کامل در خانه بمانید.

واکسن بزنیم یا نه؟

در شرایطی که بیماری های فصلی مثل آنفلوآنزا یا تنفسی مانند کووید ۱۹ به صورت همه گیر درآمده اند، دریافت واکسن بسیار توصیه می شود. واکسیناسیون در این شرایط به چند دلیل اهمیت دارد:

پیشگیری از ابتلا و بیماری شدید
خطر ابتلا به این بیماری ها را به طور چشمگیری کاهش می دهد. احتمال ابتلا به بیماری شدید و بستری شدن در بیمارستان را کاهش می دهد.

کاهش انتقال ویروس
افراد واکسینه شده کمتر ناقل ویروس هستند و احتمال انتقال آن به دیگران کمتر است. این امر به کنترل همه گیری و حفاظت از افراد آسیب پذیر کمک می کند.

ایجاد ایمنی جمعی
هرچه تعداد افراد واکسینه شده بیشتر باشد، ایمنی جمعی بالاتر می رود. این امر موجب محافظت از افرادی می شود که امکان واکسیناسیون ندارند.

کاهش فشار بر سیستم بهداشتی
واکسیناسیون گسترده می تواند بر کاهش موارد ابتلا به بیماری های شدید تأثیر بگذارد. این امر فشار بر سیستم بهداشت و درمان را در زمان همه گیری کاهش می دهد.

تأثیر منفی آلودگی هوا بر بیماری

- تضعیف سیستم ایمنی بدن
- افزایش آسیب پذیری در برابر ویروس ها
- افزایش نارسایی تنفسی
- به تأخیر افتادن بهبودی و افزایش مدت بیماری و افزایش عوارض

آلاینده های هوا مانند ذرات معلق، گازهای آلی فرار و دود می توانند باعث تشدید علائم تنفسی مانند سرفه و تنگی نفس شوند. علائمی که ارتباط تنگاتنگی با بیماری کرونا و آنفلوآنزا دارند.



علاج قبل از واقعه کنید

برای پیشگیری از مبتلا شدن به ویروس های آنفلوآنزا و کرونا به این چند نکته توجه کنید:

- دریافت واکسن کووید ۱۹ و آنفلوآنزا هر سال برای افراد واجد شرایط بسیار مهم است.
- واکسن ها به طور مؤثری از ابتلا به این بیماری ها و پیامدهای شدید آن ها جلوگیری می کنند.

- شستن مرتب و دقیق دست ها با آب و صابون یا مواد ضد عفونی کننده الکلی.
- ماسک زدن در مکان های شلوغ و داخل ساختمان ها.
- خودداری از لمس چشم ها، بینی و دهان با دست های آلوده.

- حفظ فاصله امن فیزیکی (حداقل ۱٫۵ متر) از افراد دیگر.
- اجتناب از تجمعات و محیط های شلوغ.
- کار از خانه و محدود کردن رفت و آمد هادر صورت امکان.

- داشتن رژیم غذایی سالم و متنوع حاوی ویتامین ها و مواد مغذی.
- انجام ورزش منظم.
- خواب و استراحت کافی.
- مدیریت استرس و اضطراب.



پرهیزهای غذایی

از مصرف برخی مواد غذایی و نوشیدنی های فراوری شده و ناسالم خودداری کنید.

غذاهای فست فودی و چربی زیاد: این غذاها معمولاً حاوی مقادیر زیادی چربی، نمک و افزودنی های مضر هستند. **نوشابه های گازدار و شیرین:** این نوشیدنی ها بدون ارزش غذایی هستند و می توانند سیستم ایمنی را تضعیف کنند. **غذاهای فراوری شده و کنسروی:** این محصولات حاوی مقادیر زیادی نمک، نگهدارنده و افزودنی های مصنوعی هستند. **نوشیدنی های الکلی:** باعث تضعیف سیستم ایمنی می شوند. **مواد قندی:** باعث افزایش التهاب در بدن می شوند.



توجه غذایی

برخی داروهای گیاهی که ممکن است به کاهش علائم و بهبود روند بیماری آنفلوآنزا یا کرونا کمک کنند عبارت اند از: **زنجبیل:** دارای خواص ضد التهابی و آنتی اکسیدانی است که می تواند به کاهش تب، سرفه و احساس کوفتگی کمک کند. می توان آن را به شکل چای، رنده شده در غذا یا مکمل مصرف کرد.

سیر: خاصیت ضد ویروسی و تقویت کننده سیستم ایمنی دارد. مصرف خوراکی یا استنشاقی سیر می تواند به تسکین علائم کمک کند.

ریحان: دارای خواص ضد التهابی و ضد عفونی کننده است که به بهبود علائم تنفسی کمک می کند. می توان از دم کرده ریحان برای تسکین سرفه و گلودرد استفاده کرد.

پیاز: به دلیل خاصیت ضد ویروسی و ضد باکتریایی، می تواند به تقویت سیستم ایمنی کمک کند. همچنین می تواند به کاهش التهاب و تسکین سرفه کمک کند.

کاسنی: دارای خواص ضد ویروسی و ضد التهابی است که می تواند به کاهش علائم کمک کند. می توان از دم کرده برگ های این گیاه برای تسکین گلودرد و سرفه استفاده کرد.



حضور در محیط های عمومی ممنوع!

- واکسیناسیون
- استفاده از ماسک
- فاصله گذاری فیزیکی
- بهداشت دست ها
- نظافت و گند زایی محیط
- قرنطینه و جداسازی بیمار
- غربالگری و مراقبت پزشکی

مهم ترین شیوه نامه های بهداشتی عبارت است از:



- ماسک زدن در اماکن شلوغ و داخل ساختمان ها
- حفظ فاصله فیزیکی حداقل ۱٫۵ متر از افراد دیگر
- اجتناب از تماس نزدیک و دست دادن
- رعایت بهداشت دست ها با شست و شوی ضد عفونی کننده الکلی
- پرهیز از لمس چشم ها، بینی و دهان با دست های آلوده

افراد سالم



افراد بیمار



- حتماً در خانه بمانید و از خارج شدن اجتناب کنید.
- در صورت نیاز به خروج از خانه، حتماً ماسک بزنید.
- سرفه و عطسه را با دستمال یا آرنج خود بپوشانید.
- از تماس نزدیک با دیگران پرهیز کنید.
- در صورت تشدید علائم، سریعاً با پزشک مشورت کنید.

