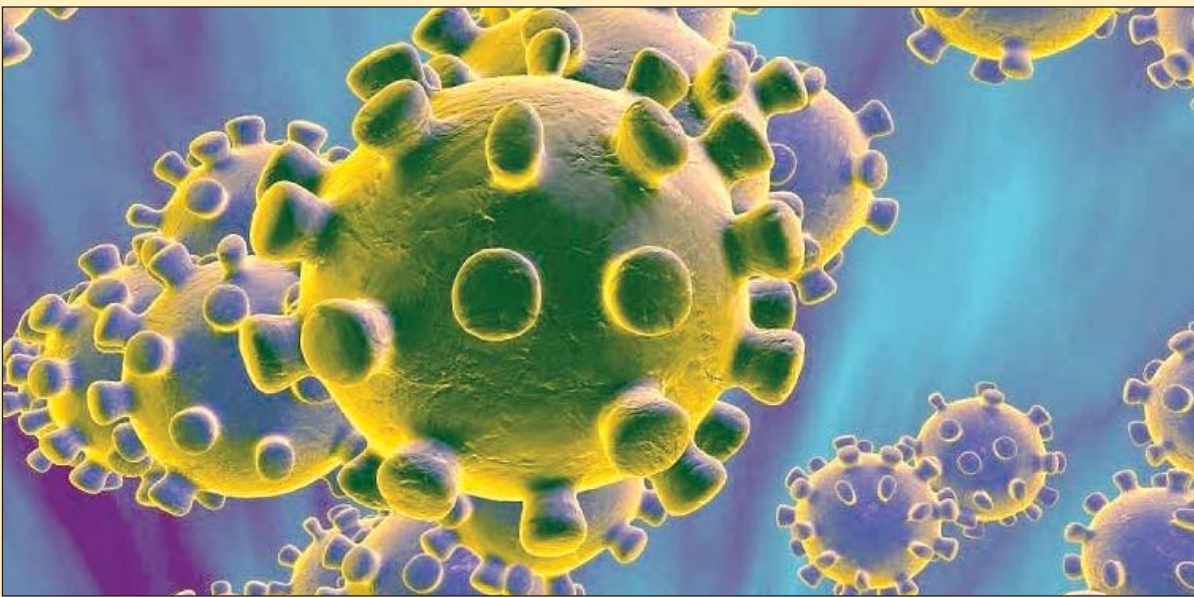


اگر کرونا گرفتیم چه کنیم؟



به افرادی که معمولاً با آن‌ها مروده دارید اطلاع دهید که بیمار هستید تا این افراد بدانند باید خود را قرنطینه کرده و نسبت به علائم خود هشیار باشند

- سه روز بدون تب بودن (یعنی ۷۲ ساعت تب نداشتن بدون مصرف داروی تب بر)

- بهبود علائم (مثلاً سرفه و تنگی نفس بهتر شده باشد)

- تست کم ۱۰ روز از بروز علائم برای اولین بار سبری شده باشد

- برای بیشتر افراد شیوه‌ای بر پایه‌ی تست مینی بر این که چه زمانی باید ایزوله به پایان برسد توصیه نمی‌شود. اگر به دلیل بیماری یا مصرف دارویی خاص ضعف ایمنی دارید یا پزشک خود مشورت کنید.

خود را از سایر افراد خانه جدا کنید

خود را ایزوله کردن یعنی این که در خانه و در اتاقی مجزا دور از دیگران بمانید و در صورت امکان از سرویس بهداشتی جداگانه‌ای استفاده کنید.

از ظروف و رختخواب مشترک با دیگران استفاده نکنید. بعد از استفاده از این وسایل باید آن‌ها را با آب و صابون کاملاً بشویید.

تماس خود را با دیگران و با حیوانات خانگی محدود نمایید.

از طریق تماس تلفنی یا تصویری و اینترنتی، ارتباط خود را با دیگران حفظ کنید.

نسبت به اطرافیان چه رفتاری داشته باشید؟

به افرادی که معمولاً با آن‌ها مروده دارید اطلاع دهید که بیمار هستید تا این افراد بدانند باید خود را قرنطینه کرده و نسبت به علائم خود هشیار باشند.

- جواب تلفن‌ها را بدهید چون مراقبت بهداشتی با شما تماس خواهند گرفت تا وضعیت سلامتی‌تان را بررسی کنند. با دوستان و آشنائانی که با آن‌ها ارتباط داشته‌اید تماس بگیرید و به آن‌ها بگویید بیمار هستید و با به اشتراک گذاشتن اطلاعاتی که به دست آورده‌اید جلوی انتشار بیشتر این بیمار را بگیرید.

- از کسانی که دو روز پیش از این که احساس بیماری کنید و تست‌تان مثبت شود در خانه با شما بوده‌اند و افرادی که تماس نزدیک با آن‌ها داشته‌اید خولسته می‌شود در خانه بمانند و وضعیت سلامت خود را چک کنند تا مطمئن شوند بیمار نشده‌اند و دیگران را مبتلا نکنند.

از اطرافیان بخواهید به تماس‌های تلفنی مراقبتین بهداشت و سلامت پاسخ بدهند. این مکالمات برای کمک به کند کردن روند انتشار کووید-۱۹ مهم هستند.

علائم خود را با داروهای بدون نیاز به نسخه کنترل کرده و پیش از مراجعه به پزشک با او تماس بگیرید.

از داروهای OTC بر اساس علائم خود استفاده کنید. به دستورالعمل‌های روی

وزارت بهداشت ویرجینیا برای کسانی که تست کرونایشان مثبت شده یا مشکوک به این بیماری هستند، توصیه‌هایی را ارائه کرده است: در این مطلب به طور کامل به آن پرداخته‌ایم. افرادی که کووید-۱۹ دارند معمولاً دچار بیماری خفیف تا شدید تنفسی با علائم تب، سرفه و تنگی نفس می‌شوند. برخی از افراد علائم دیگری دارند مانند لرز، درد عضلانی، گلودرد یا از دست دادن حس بویایی و چشایی. همه‌ی کسانی که مبتلا به کووید-۱۹ می‌شوند، همه‌ی علائم را ندارند و ممکن است تب هم نداشته باشند. علائم گفته شده ممکن است ۲ تا ۱۴ روز بعد از قرار گرفتن در معرض ویروس بروز کنند. اگر شما علائمی دارید و می‌خواهید تست کرونا بدهید، با پزشکتان یا با مراقبتین بهداشت تماس بگیرید. از شما نمونه‌هایی گرفته می‌شود تا مورد آزمایش قرار بگیرند.

برخی از افراد بیشتر احتمال دارد که مبتلا به کووید-۱۹ شوند. هر کسی که در معرض این ویروس قرار بگیرد، می‌تواند مبتلا به کووید-۱۹ شود اما ریسک جدی‌تر شدن این بیماری (نیاز به بستری شدن در بیمارستان، نیاز به ونتیلاتور و ...) با بالاتر بودن سن، بیشتر می‌شود.

شما هر چه سنتان بالاتر باشد، احتمال اینکه با کووید-۱۹ دچار بیماری شدیدتری شوید، بیشتر است. افراد در هر سنی اگر دچار بیماری‌های دیگری باشند نیز بیشتر ممکن است دچار بیماری جدی‌تر در اثر کووید-۱۹ شوند. این بیماری‌ها شامل موارد زیر می‌شوند:

- بیماری مزمن کلیوی
- بیماری ریوی مانند انسداد مزمن ریوی
- چاقی (اضافه وزن خیلی زیاد)
- بیماری کم خونی دلسی شکل
- دیابت نوع دوم
- اگر مبتلا به هر یک از این بیماری‌ها یا هر عارضه‌ی دیگری هستید که شامل ضعف سیستم ایمنی می‌شود، با دلشتن علائم کووید-۱۹ باید هر چه سریع‌تر با پزشک تماس بگیرید.
- در خانه بمانید
- اگر مبتلا به کووید-۱۹ هستید یا فکر می‌کنید ممکن است کووید-۱۹ داشته باشید، در خانه بمانید و خودتان را از دیگر اعضای خانواده جدا کنید. به این کار ایزوله شدن در خانه می‌گویند.
- علائم خود را کنترل نمایید. اگر بیماری‌تان شدت گرفت با اورژانس تماس بگیرید.
- علائم اورژانسی کووید-۱۹ شامل مشکل در تنفس، درد و فشار در قفسه سینه که برطرف نمی‌شود، سرگیجه، ناتوانی در بیدار و هشیار ماندن و کبودی لب یا صورت می‌شود.
- بیشتر افراد دچار علائم خفیف تا متوسط این بیماری می‌شوند که شامل تب و سرفه بوده و بدون اقدام پزشکی بهتر خواهند شد.
- خود را ایزوله کرده و از تماس با دیگران اجتناب کنید.
- از وسایل نقلیه عمومی مانند اتوبوس و مترو و تاکسی استفاده نکنید.
- بیشتر افراد می‌توانند تحت شرایط زیر از ایزوله خارج شده و با دیگران باشند:

عفونت های ویروسی، شایع ترین بیماری چشم در فصل گرما

قطره های اشک مصنوعی بدون ماده نگهدارنده را نیز توصیه می کند. این متخصص چشم، تقویت سیستم ایمنی بدن برای جلوگیری از انواع بیماری های ویروسی، رعایت کردن اصول بهداشتی، استفاده از پارچه سفید بر روی بالش، ضد عفونی کردن و قرار دادن بالش در معرض نور خورشید، شست و شوی مداوم دست ها با مواد شوینده و پرهیز از تماس دست با چشم را ضروری دانست.

به گفته والای عفونت های ویروسی از شایع ترین علت های بیماری چشم هستند که به عنوان خطر جدی برای سلامتی چشم ها محسوب می شوند، این ویروس ها که موجودی بسیار ریزی هستند در صورت آلوده کردن چشم باعث بروز مشکلاتی برای چشم خواهند شد و به جنسیت و سن و سال ربطی ندارد. وی افزود: عفونت می تواند به بخش های داخلی پلک های بالا و پایین اثر بگذارد و باعث گل مزه یا برآمدگی پلک شود، هنگامی که عفونت به غده های اشکی چشم حمله می کند، بیماری های التهابی ایجاد می شود که زمینه ای برای زخم قرنیه است.

والای تصریح کرد: زخم قرنیه در صورت عدم درمان می تواند منجر به کاهش شدید بینایی شود و در عین حال بسیاری از عفونت های ویروسی شایع

عفونت های ویروسی از شایع ترین بیماری های چشم در فصل گرما است که با ترشح، سوزش و قرمزی چشم قابل شناسایی است. صادق والای متخصص چشم روز جمعه در گفت و گو با ایرنا، افزود: عفونت های چشمی از طریق ترشحات چشم باعث سوزش و ورم پلک ها، قرمزی چشم و پوست پلک شده و به شدت متورم می شود و خارج شدن ترشحات از چشم را به دنبال دارد.

وی اظهار داشت، در بسیاری از بیماران ترشحات خونی در قسمت سفیدی چشم اتفاق می افتد که رعایت بهداشت فردی برای جلوگیری از شیوع عفونت های چشمی در افراد الزامی است زیرا این عفوت ها به شدت واگیردار بوده و از فردی به فرد دیگر قابل انتقال و درمان با توجه به نوع ترشحات از سه هفته تا ۹ ماه نیز در صورت وخامت طول می کشد.

والای ادامه داد: با توجه به خطرناک بودن عفونت های ویروسی چشم و احتمال از بین رفتن بینایی و بروز لکه های مدور بر روی سطح قرنیه در انواع شدید بهتر است به پزشک مراجعه شود و در درمان اولیه پزشک مصرف قطره های ضد ویروس و ضد التهاب، قرص های درمان کننده این عفونت ها و پماد های موضعی چشمی را تجویز و در بسیاری از موارد برای درمان مصرف

مطالعات جدید نشان می دهد:

زایمان زودرس افزایش خطر بیماری قلبی را برای مادر به همراه دارد



مطالعه جدید نشان می دهد زنانی که زایمان زود هنگام داشته اند به مرور زمان با ریسک بالاتر بیماری قلبی مواجه هستند.

به گزارش مهر، محققان معتقدند پزشکان باید در زمان ارزیابی احتمال بیماری قلبی زنان سابقه زایمان آنها را نیز درنظر بگیرند.

دکتر «کیسی کرامپ»، سرپرست تیم تحقیق از دانشکده پزشکی آیسان نیویورک، در این باره می گوید: «زایمان زود هنگام باید به عنوان یک فاکتور پرخطر مستقل بیماری قلبی ایسکمیک در طول زندگی در نظر گرفته شود.» زایمان زود هنگام به معنای تولد نوزاد قبل از هفته ۳۷ بارداری است. در این مطالعه، کرامپ و همکارانش داده های مربوط به میلیون ها زن سوئدی را که زایمان کرده بودند تا مدت ۴۳ سال تحت نظر داشتند. مطالعه نشان داد زنانی که زایمان زود هنگام داشتند (هفته ۳۴ تا ۳۶ بارداری) در مقایسه با زنانی که بعد از اتمام بارداری کامل زایمان کرده بودند، در طول ۱۰ سال بعد از زایمان، دو برابر بیشتر با خطر بیماری قلبی ایسکمیک روبرو بودند.

محققین زنانی که بین هفته های ۲۲ تا ۲۷ زایمان کرده بودند چهار برابر بیشتر با این ریسک روبرو بودند. زایمان در بین هفته های ۳۷ و ۳۸ بارداری هم با افزایش ۱.۴ برابری ریسک بیماری قلبی مرتبط بود.

برای بیش از ۱۰۰ سال، پزشکان به معنای اشتباهی فکر می کردند که در آن، پلاک و لخته های تشکیل شده در شریان ها موجب کاهش جریان خون به قلب می شود.

به گفته محققان، این ریسک مستقل از سایر عوامل دخیل در بیماری قلبی نظیر سیگار کشیدن یا چاقی بود. مطالعات قبلی هم نشان داده اند زنانی که زایمان زود هنگام دارند با احتمال بیشتر ابتلا به فشارخون بالا و دیابت و میزان بالا چربی در خون که همگی از فاکتورهای پرخطر اصلی بیماری قلبی هستند مواجه اند.

اعصاب تان را با «گلاب» آرام کنید



متخصص طب سنتی با بیان اینکه گلاب تقویت کننده مغز و قلب است، گفت: گلاب برای تقویت ریه، رفع بیهوشی و غش مؤثر بوده و به افرادی که افسردگی و ضعف اعصاب دارند توصیه می کنیم تا از اسبری گلاب در اتاق خود استفاده کنند.

نعمت... مسعودی، متخصص طب سنتی در گفت و گو با فارس، درباره «خواص گلاب» اظهار داشت: گلاب مرکب القوای مایل به سرد است و بستگی به گل، اثرات متفاوتی دارد.

وی ادامه داد: گلاب همان عرق گل سرخ را گویند و تقویت کننده مغز و قلب است. برای رفلاکس معده خوب است و ما برای این نوع بیماران آن را همراه چند داروی دیگر تجویز می کنیم.

این متخصص طب سنتی بیان داشت: گلاب برای تقویت ریه، تقویت حواس، رفع بیهوشی و غش مؤثر بوده و به افرادی که افسردگی و ضعف اعصاب دارند توصیه می کنیم از اسبری گلاب در اتاق خود استفاده کنند. مسعودی خاطرنشان کرد: افرادی که در ناحیه صورت خود دچار جوش می شوند در کنار دستورات پوستی دیگر، می توانند از گلاب استفاده کنند؛ البته باید توجه کنیم زیاد مصرف کردن گلاب باعث سفیدی مو می شود.

علائم سردرد میگرنی را بشناسید



متخصص مغز و اعصاب گفت: سردرد میگرنی در اغلب موارد یک طرف سر را فرا می گیرد، معمولاً علائمی نظیر حال تهوع، احساس ضربان در سر و تشدید درد با نور و صدای زیاد را دارد.

فرزاد اشراقی متخصص مغز و اعصاب در گفت و گو با فارس، درباره سردردهای میگرنی اظهار داشت: میگرن به عوامالی مانند جنسیت سن و حساسیت به نور در نور بستگی دارد و معمولاً سردردهایی که در مراحل اولیه بیدار شدن از خواب دیده می شود و علائمی نظیر درد دور چشم و تیر کشیدن ناحیه گیجگاهی را دارند سردردها خوشه ای هستند و باید برای اطلاع از دلیل بیماری فرد وضعیت جسمانی فرد بررسی شود.

وی گفت: سردرد میگرنی ممکن است یک سمت سر را فرا گیرد و ممکن است اطراف چشم را در بر گیرد، سردردهای معمولی معمولاً اثر استرس یا خستگی و مطالعه زیاد بروز می کند، سردرد میگرنی در اغلب موارد یک طرف سر را فرا می گیرد، معمولاً علائمی نظیر حال تهوع، احساس ضربان در سر و تشدید درد با نور و صدای زیاد را دارد. اشراقی افزود: این سردردها با بوی سیگار تشدید می شود و ممکن است بین ۴ الی ۷۲ ساعت طول بکشد، سردرد میگرنی مزمن است و با گذشت زمان ممکن است ادامه پیدا کند و با افزایش سن فرد حملات کاهش یابد.

متخصص مغز و اعصاب گفت: توصیه می شود این افراد در زمان شروع علائم در محیط تاریک استراحت کنند و یا در زمان احساس سر درد سر و چشمان خود را ببندند.



ویروس کرونا یک عفونت غذایی محسوب نمی شود. این بیماری با قطره های عفونت مانند آفتوآز، امهره است و هیچ خطر مشخصی مبنی بر انتقال کرونا با سفارش غذا وجود ندارد. این متخصص بیماری های عفونی و گرمسیری گفت: ویروس کرونا در هوا آویزان نمی شود. این یک عفونت قطره تنفسی است که انتقال آن نیازمند تماس نزدیک افراد به یکدیگر است.

مردلی در پاسخ به این پرسش که آیا ویروس کرونا با مرادوت جنسی افراد مبتلا قابل انتقال است یا خیر نیز گفت: اگر فردی مبتلا باشد، با فاصله می تواند این ویروس را از طریق مروده جنسی به همسر خود منتقل کند. وی گفت: کسی که کرونا دارد، در دوره حاد بیماری و ۱۴ روزه که باید در قرنطینه باشد، به هیچ وجه نباید مروده جنسی با همسر خود داشته باشد و حتی ما توصیه می کنیم تا دو هفته پس از بهبودی و قرنطینه نیز خودداری شود.

مردلی همچنین اظهار داشت: استفاده صحیح از دستکش نیز بسیار خوب است، اما استفاده نامناسب از دستکش به دلیل اینکه ویروس می تواند در دستکش جمع شده و در صورت لمس صورت به راحتی به فرد منتقل شود، توصیه نمی شود. این متخصص بیماری های عفونی ادامه داد: بهتر است افرادی که بیرون می روند و با سطوح مختلف تماس هستند، به صورت مرتب دستان خود را با صابون بشویند. وی گفت: برخی مدام وقتی می روند بیرون به محض اینکه وارد منزل می شوند دوباره دوش می گیرند و لباس های خود را قبل از دوباره پوشیدن ضدعفونی می کنند یا می جوشانند و می شویند، اصلاً این کارها لازم نیست و ثابت شده است این روش ها نقش عمده ای در پیشگیری از انتقال عفونت ندارند. به گفته مردلی بر اساس یافته اماندگاری ویروس کرونا روی لباس و پارچه طولانی نیست و بیشتر روی سطوح صاف مانند پیشخوان مغازه ها ماندگاری دارد.

این متخصص بیماری های عفونی و گرمسیری همچنین گفت: به هیچ وجه غذا، میوه جات و مایحتاج عمومی و بسته بندی خریدهای سوپری منیجی برای آلوده شدن فرد به ویروس کرونا و عفونت محسوب نمی شوند. مردلی ادامه داد: هنگامی که کسی از مغازه یا تزه بار خرید می کند فقط پلاستیک میوه یا مواد غذایی را می تواند دور باندازد و از میوه جات پس از شستشو استفاده کند. وی همچنین اظهار دلست: بر اساس یافته های جدید



- در فعالیت های ورزشی با شدت متوسط تا شدید استفاده از ماسک توصیه نمی شود، اما حفظ فاصله گذاری

استفاده دائم از ماسک سطح اکسیژن خون را کاهش می دهد

متخصص بیماری های عفونی و گرمسیری با تاکید بر استفاده از ماسک در اماکن عمومی و پر ازدحام به ویژه هنگام صحبت با دیگران، گفت: پوشیدن ماسک برای مدت طولانی و در مکان های خلوت توصیه نمی شود؛ این کار سطح اکسیژن خون را پایین می آورد و سلامت افراد را تحت تاثیر قرار می دهد.

دکتر مسعود مردلی روز شنبه در گفت و گو با ایرنا، اظهار داشت: مساله ای که در حال حاضر ثابت شده، این است که استفاده از ماسک به خصوص در مراکز پر ازدحام مانند بیمارستان ها، مترو، مراکز خرید، کارخانه ها و مراکز لاری و صنعتی که ده ها نفر زیر یک سقف در حال کار هستند بسیار ضروری و مهمتر از دستکش است.

وی افزود: ممکن است فردی با خانواده بخواهد در یک فضای خلوت قدم بزند؛ در این صورت نیازی نیست که خود را به زحمت و سختی بیااندازد و از ماسک استفاده کند. کرونا بیماری تنفسی است که بیشتر از طریق تنفس هنگام صحبت از فردی به فرد دیگر منتقل می شود و در مکان های خلوت نیازی به استفاده از ماسک نیست.

مردلی تاکید کرد: همچنین هنگامی که افراد در محیط خلوت و تنها هستند، می توانند ماسک را از روی صورت بردارند. متأسفانه بسیاری از افراد در اتومبیل خود هنگامی که تنها هستند نیز از ماسک استفاده می کنند که این کار نیز به هیچ وجه ضرورتی ندارد.

استفاده نامناسب از دستکش، مسبب انتقال سریع کرونا