

تداوم علائم کووید-۱۹ تا چند هفته

پس از بهبودی



تحقیق انجام شده در ایتالیا نشان داد در بیشتر افراد مبتلا به نوع شدید کووید-۱۹ که از این بیماری جان سالم به در برده‌اند چند هفته پس از بهبودی نیز علائم بیماری مشاهده می‌شود. به گزارش ایسنا، مطالعه انجام شده حاکیست حتی یک ماه پس از مرخص شدن از بیمارستان و بهبود پیدا کردن همچنان در افراد مبتلا به نوع شدید کووید-۱۹ علائمی از بیماری همچون احساس خستگی، تنگی نفس و علائم دیگر مشاهده می‌شود. در این مطالعه وضعیت ۱۴۳ بیمار که در ماه آوریل و در زمان اوج شیوع بیماری کووید-۱۹ در شهر رم بستری بوده‌اند مورد بررسی قرار گرفت. به گفته محققان این بیماران به طورمیانگین حدود دو هفته را در بیمارستان تحت مراقبت بوده‌اند و حدود یک پنجم از آنان به مراقبت‌ها و تجهیزات تنفسی نیاز داشته‌اند. محققان در بررسی‌های خود دریافتند به طور میانگین در مدت پنج هفته پس از مرخص شدن از بیمارستان، وضعیت زندگی و سلامت تعداد کمی از این بیماران به حالت عادی برگشته است. در حقیقت، ۸۷.۴ درصد بیماران از تداوم حداقل یک مورد از علائم بیماری که بیشتر احساس خستگی و تنگی نفس بوده شکایت داشته‌اند. همچنین درد مفاصل و درد قفسه سینه به ترتیب در ۲۷ و ۲۲ درصد از بیماران مشاهده شده است.به گفته محققان تنها حدود ۱۳ درصد از تمامی بهبودیافتگان در مدت ۳۶ روز پس از ترخیص از بیمارستان علائمی از بیماری نداشته‌اند. به گزارش هلت‌دی نیوز، همچنین محققان تأکید کردند: تداوم علائم بیماری در بهبودیافتگان از نوع شدید بیماری کووید-۱۹، نشان دهنده ضرورت کنترل وضعیت بیمار حتی پس از ترخیص از بیمارستان است.

۱۱ کار اشتباه که به شنوایی شما آسیب

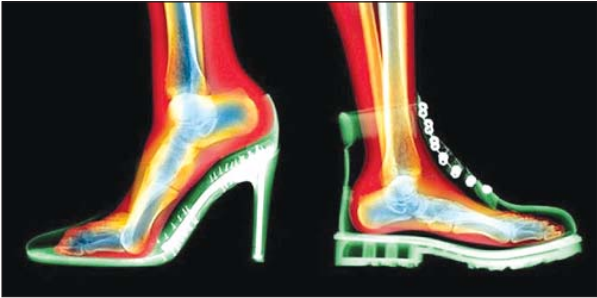
می‌زند



انجام برخی کارهای اشتباه باعث شده است که این روزها نه تنها افراد مسن بلکه افرادی در سنین پایین‌تر هم با مشکل شنوایی دست و پنجه نرم کنند. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، امروزه در کشورهای مختلف مشکلات مرتبط با شنوایی در حال افزایش است که این موضوع نه تنها افراد مسن بلکه افراد در سنین پایین‌تر را هم با چالش و مشکلات زیادی رو به رو می‌کند. کاهش شنوایی تاثیر مستقیم بر روی کیفیت زندگی افراد دارد، چرا که افراد می‌خواهند در اجتماع باشند و با دیگران ارتباط برقرار کنند، بنابراین اگر از لحاظ شنوایی دچار اختلال شوند، ارتباطات منزوی شدن ممکن است افسردگی را به همراه داشته باشد.عوامل مختلفی در اختلال شنوایی موثر هستند که از مهم ترین آن‌ها می‌توان به موارد زیر اشاره کرد: - بیماری‌های مرتبط با خون: بیماری‌هایی مانند دیابت، کلسترول بالا و پرفشاری خون باعث می‌شود که شنوایی آسیب ببیند. - مسکن‌های بدون نسخه: داروهای مسکن مانند آسپرین و ایبوپروفن در دزهای بالا باعث آسیب به شنوایی می‌شوند. مصرف زیاد این داروها می‌تواند باعث پیچیده شدن صدای رنگ در گوش و حتی از دست دادن شنوایی شوند. - صدای بلند موسیقی: گوش دادن به موسیقی در باشگاه، کنسرت و یا از طریق هدفون‌با صدای بلند می‌تواند به گوش آسیب وارد کند. این آسیب‌ها قابل جبران نیستند. - استفاده از شنواری: استفاده از شنواری به صورت طولانی مدت و مکرر به شنوایی شما آسیب می‌زند. بنابراین استفاده از آن در طولانی مدت شما را در معرض خطر ناشنوایی قرار می‌دهد. - تب بالا: تب بالا به دلیل التهاب یا کمبود اکسیژن می‌تواند به شنوایی افراد آسیب وارد کند. در واقع دمای بالای بدن به عصب‌های گوش آسیب وارد می‌کند و شنوایی در معرض آسیب جدی قرار خواهد گرفت. -لوازم برقی آشپزخانه:سرآشپزهایی که ساعت‌های طولانی با وسایل برقی کار می‌کنند در معرض خطر هستند. -فرار از جکپاب سالیانه: به دلیل جرم گرفتن گوش و مسائل دیگر باید گوش سالیانه جکپاب شود. - استرس: یکی از عواملی که ممکن است منجر به از دست دادن شنوایی شود استرس طولانی مدت است. - شنا کردن: زمان شنا کردن، آب وارد گوش می‌شود و ممکن است باعث ناشنوایی خفیف شود، پس شناگران بهتر است از محافظ گوش استفاده کنند. - ابزارهای برقی: ابزارهایی مانند دریل، ماشین چمن زنی و بیل مکانیکی برای سیستم شنوایی آسیب زا هستند. افرادی که در شغل خود با این ابزار سر و کار دارند در معرض آسیب هستند، بنابراین توصیه می‌شود از وسایل محافظتی استفاده کنند. - جرم گوش: ممکن است دلیل کاهش شنوایی در بعضی افراد جرم گوش باشد، که با مراجعه به پزشک متخصص قابل درمان است. - افت شنوایی چیست و چه نشانه‌هایی دارد؟

از- شنوایی در مدت طولانی و مکرر استفاده نکنید. از مهم ترین علائم مشکلات شنوایی می‌توان به موارد زیر اشاره کرد: - شنیدن صدای «ووز» در گوش. - از دینگران مدام درخواست می‌کنید که بلندتر صحبت کنند. -صدای دیگران را می‌شنوید، اما گاهی قادر به تشخیص آن‌ها نیستید. - نیاز دارید که صدای تلویزیون را بیشتر کنید. باید به این نکته توجه داشت که تشخیص زود هنگام مشکلات شنوایی بسیار تاثیر گذار و مهم است. در دوره شیرخواری و نوزادی تشخیص دادن مشکلات شنوایی با توجه به علائم‌های آن می‌تواند بسیار کمک کننده باشد و باعث می‌شود نوزاد به راحتی تکلم را یاد بگیرد.

تابستان، صندل نپوشید



دارای تهویه است انتخاب کنید، یعنی به گونه‌ای باشد که قسمت‌هایی از کفش دارای منافذ باشد. - صندل‌ها محافظتی از پا نمی‌کنند: به دلیل باز بودن این کفش، پاها در معرض ضربه‌های محیطی قرار می‌گیرند، باعث خشکی و ترک پاشنه پا می‌شوند و خطر پیچ خوردگی و رگ به رگ شدن مچ پا را افزایش می‌دهند. - صندل‌ها فشار زیادی به تاندون‌ها وارد می‌کنند: پوشیدن صندل احتمال بروز تاندونیت یا همان التهاب تاندون همراه با پارگی های میکروسکوپی را افزایش می‌دهد. - صندل‌ها باعث کشیدگی بیش از حد عضلات می‌شوند: استفاده از صندل باعث احساس درد در ناحیهی پشت ساق پا می‌شود. - صندل‌ها باعث تغییر در راه رفتن و کوتاه‌تر شدن گام‌ها می‌شوند: همین موضوع باعث بروز کمر درد، درد مفاصل پا، لگن و ران‌ها می‌شود. - پوشیدن صندل برای خانم‌های باردار، مبتلایان به دیابت، هنگام ورزش و پیاده روی‌های طولانی و افراد مسن ممنوع است. البته با توجه به مطالب گفته شده در خصوص نپوشیدن صندل در فصل تابستان به این معنی نیست که در هیچ شرایطی از صندل نمی‌توان استفاده کرد و باید آن‌ها را داور بیندازید؛ بلکه می‌توان هنگام قدم زدن در کنار ساحل دریا، راه رفتن کنار استخر، در منزل و مسافت‌های کوتاه از صندل استفاده کرد. **کفش مناسب چه ویژگی‌هایی دارد؟** توصیه می‌شود هر مدل کفشی را با توجه به موقعیت مناسب آن بپوشید. برای مثال برای پیاده روی طولانی از کفش کتانی‌های مناسب استفاده کنید. ویژگی این کفش برای پیاده روی های طولانی شامل وزن کم، زیره راحت و استاندارد، رویه قابل تنفس و منعطف است. افراد سالمند باید کفش مناسب با شرایط خود انتخاب کنند. کفش مناسب برای سالمندان باید سبک، بدون بند برای راحت‌تر بودن و دارای کفی مناسب برای جلوگیری از زمین خوردن باشد. خانم‌های باردار نباید به هیچ عنوان از کفش‌های پاشنه دار و نامناسب استفاده کنند. توصیه می‌شود به دلیل شرایطی که دارند از کفش سبک و راحت و دارای پاشنه پهن ۳ سانتی متری باشد، استفاده کنند. همچنین افراد دیابتی باید کفش مناسب که پنجه آن پهن باشد و دارای ۳ سانتی متر پاشنه باشد، انتخاب کنند.

تغییرات ناشی از ککشد در عروق خونی می‌تواند در بیماری‌هایی نظیر بیماری قلبی تأثیرگذار باشد. محققان دانشگاه میلان ۳۹ شرکت کننده سالم را به دو گروه تقسیم کردند. گروه کنترل هیچ تمرین کششی انجام ندادند. گروه آزمایشی ۵ بار در هفته و به مدت ۱۲ هفته حرکت کششی پا را انجام دادند.محققان تأثیر حرکت کششی منفعل را بر روی جریان خون پاها و دست‌ها ارزیابی کردند. آنها دریافتند جریان خون در شریان‌های پاها و دست‌ها افزایش یافت و با گشادشدن عروق خون، از حالت سفتی درآمدند. این تغییرات دارای مفاهیمی برای بیماری‌های نظیر بیماری قلبی، سکنه مغزی و دیابت است چراکه مشخصه تمامی این بیماری‌ها، تغییر در کنترل جریان خون به دلیل اختلال در سیستم عروقی است.همچنین محققان توصیه می‌کنند حرکت کشش پا در طول مدت بستری بودن در بیمارستان یا بعد از عمل جراحی برای حفظ سلامت عروق بسیار مناسب است.



کشش منفعل شامل یک نیروی خارجی مثل یک فرد دیگر یا نیروی جاذبه زمین است درحالیکه کشش فعال توسط خود فرد انجام می‌شود.

چه غذاهایی حساسیت زا هستند؟

پژوهش‌ها نشان می‌دهد حدود ۸ درصد از کودکان و ۵ درصد بزرگسالان حساسیت غذایی دارند از این رو در این گزارش غذاهای حساسیت‌زا را معرفی کرده ایم. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، پژوهش‌ها نشان می‌دهد آمار حساسیت غذایی در حال افزایش است که حدود ۸ درصد از کودکان و ۵ درصد بزرگسالان دچار حساسیت غذایی می‌شوند. همچنین توصیه می‌شود برای تشخیص حساسیت غذایی به پزشک مراجعه کنید. از مهم ترین علائم حساسیت غذایی می‌توان به سخی در تنفس استرفراغ، تورم زبان، دهان و ورم صورت، درد شکمی اسهال، کهیر، فشار خون پایین و جوش خارش دار اشاره کرد. این علائم گاهی خفیف، اما گاهی برای سلامتی بسیار تهدید کننده محسوب می‌شوند. آنافیلاکسی شدیدترین واکنش حساسیتی است که در صورت جدی بودن، می‌تواند منجر به مرگ شود. از علائم آنافیلاکسی می‌توان به تورم گلو خارش و افت فشار اشاره کرد که دلایل آن مواردی مانند نیش حشرات، بعضی داروها و برخی از مواد غذایی را شامل می‌شود. **اگر دچار آلرژی هستید، دور این خوراکی‌ها را خط بکشید!** هر ماده غذایی ممکن است حساسیت ایجاد کند، اما بیشترین حساسیت ها با ۸ نوع غذا به وجود

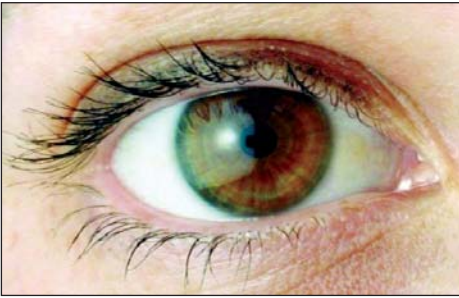
می‌آیند که در ادامه این مطلب به آن‌ها اشاره خواهیم کرد: - **شیر گاو:** شایع ترین حساسیت در کودکان مبتلا به آلرژی غذایی، شیر گاو است. شیر گاو دارای قند چربی، مواد معدنی، چربی، ویتامین‌ها و پروتئین است که در این بیماری‌ها حساسیت به قسمت پروتئین شیر گاو بیشتر دیده می‌شود. - **تخم مرغ:** حساسیت به تخم مرغ در کودکان ممکن است به سفیده باشد و یا برعکس، زیرا پروتئین موجود در زرده و سفیده تخم مرغ کمی متفاوت است، با توجه به اینکه بیشتر پروتئین‌های حساسیت‌زا در سفیده تخم مرغ وجود دارند، پس حساسیت به سفیده تخم مرغ شایع‌تر است. -**بادام زمینی:** بادام زمینی یکی از شایع ترین علت‌واکنش‌های حساسیت شدید است. محصولات وجود دارند که دارای مقداری بادام زمینی هستند، پس اگر به بادام زمینی حساسیت دارید به برجسب محصولی که خریداری می‌کنید، دقت کنید و مطمئن شوید که محصول خریداری شده دارای بادام زمینی نباشد. -**ماهی:** افرادی که به ماهی حساسیت دارند، ممکن است به تمام غذاهای دریایی حساسیت نداشته باشند، بنابراین می‌توانند از دیگر غذاهای دریایی استفاده کنند. - **آجیل‌های درختی:** از شایع ترین آلرژی‌های

روش استفاده و نگهداری از ماسک‌های خانگی

با توجه به نقش موثر استفاده از ماسک در جلوگیری از شیوع کرونا، آگاهی از روش‌های درست نگهداری و استفاده از انواع ماسک از جمله ماسک‌های دست دوز و خانگی بسیار مهم و ضروری است. به گزارش ایسنا و به نقل از سازمان جهانی بهداشت، افراد برای استفاده از ماسک باید به رعایت مواردی همچون ضدعفونی کردن دست‌ها قبل از لمس کردن ماسک، بررسی ماسک از نظر سلامت، عدم فاصله بین ماسک و صورت پوشاندن کامل دهان، بینی و چانه، وبرهیز از لمس کردن ماسک توجه کنند. همچنین برای برداشتن ماسک از صورت توجه به نکاتی همچون ضدعفونی کردن دست‌ها قبل از برداشتن ماسک از صورت طمینان از سالم بودن آن، شست و شوی روزانه ماسک با مواد شوینده و شستن دستها بعد از برداشتن ماسک ضروری است.همچنین افراد باید در استفاده از ماسک خانگی از انجام کارهای اشتباهی همچون استفاده از ماسک‌های آسیب دیده، شل و گشاد و قرار دادن ماسک زیر بینی برهیز کنند.برداشتن ماسک از فاصله یک متری افراد استفاده از ماسکی که در تنفس مشکل ایجاد می‌کند، استفاده از ماسک خیس و آلوده و استفاده از ماسک مشترک بین افراد از دیگر مواردی است که افراد باید از انجام آن پرهیز کنند.



ویتامین A به درمان نابینایی ناشی از دیابت کمک می‌کند



طبق گزارش جدید محققان، عملکرد بینایی موش‌های مبتلا به دیابت بعد از درمان با دوز واحد cis-retinal۹chromophore- به شکل قابل توجهی بهبود یافت. به گزارش مهر، retinal۹chromophore- cis آنالوگ ویتامین A است که می‌تواند رنگدانه بینایی را در سلول‌های شبکیه تشکیل دهد و در نتیجه عنصر حساس به نور شبکیه تولید می‌شود. «گنادی مویزیف»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه اوکلاهما، در این باره می‌گوید: «در مطالعه اولیه ما دریافتیم دیابت موجب کمبود ویتامین A در شبکیه چشم می‌شود که نتیجه آن، زوال بینایی است. یافته‌ها این فرضیه را به همراه داشت که تغییرات اولیه در قوه بینایی افراد دیابتی احتمالاً ناشی از کمبود ویتامین A در شبکیه چشم است.» این مطالعه به محققان کمک می‌کند تا درمان‌های موثری برای کاهش بینایی مرتبط با «رتینوپاتی دیابتی» ابداع کنند. رتینوپاتی دیابتی عارضه‌ای ناشی از دیابت است که به دلیل تغییرات ایجاد شده در رگ‌های خونی رخ می‌دهد. وقتی عروق خونی در شبکیه آسیب می‌بینند ممکن است باعث نشت مایع یا خون و یا رشد شاخه‌های عروقی شکنده و کلاف‌مانندی شوند که شبکیه را تخریب می‌کنند، در نتیجه تصویری که شبکیه به مغز می‌فرستد تار و یا کج و معوج می‌شود.رتینوپاتی دیابتی یکی از علل اصلی کاهش دید است و احتمال نابینا شدن افراد دیابتی را نسبت به افراد سالم ۲۵ برابر بیشتر می‌کند.ویتامین A برای عملکرد طبیعی بینایی بسیار مهم است، طبق اعلام دفتر مکمل‌های غذایی، این ویتامین به رشد پروتئینی کمک می‌کند که شبکیه را قادر به جذب نور می‌کند؛ تولید مدوم این پروتئین که به وجود cis-retinal۹chromophore- ارتباط دارد برای ایجاد بینایی مطلوب ضرورت دارد.

یافته جدید تحقیقاتی؛

ویتامین A به درمان نابینایی ناشی از دیابت

کمک می‌کند

طبق گزارش جدید محققان، عملکرد بینایی موش‌های مبتلا به دیابت بعد از درمان با دوز واحد cis-retinal۹chromophore- به شکل قابل توجهی بهبود یافت. به گزارش مهر، retinal۹chromophore- cis آنالوگ ویتامین A است که می‌تواند رنگدانه بینایی را در سلول‌های شبکیه تشکیل دهد و در نتیجه عنصر حساس به نور شبکیه تولید می‌شود.

«گنادی مویزیف»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه اوکلاهما، در این باره می‌گوید: «در مطالعه اولیه ما دریافتیم دیابت موجب کمبود ویتامین A در شبکیه چشم می‌شود که نتیجه آن، زوال بینایی است. یافته‌ها این فرضیه را به همراه داشت که تغییرات اولیه در قوه بینایی افراد دیابتی احتمالاً ناشی از کمبود ویتامین A در شبکیه چشم است.» این مطالعه به محققان کمک می‌کند تا درمان‌های موثری برای کاهش بینایی مرتبط با «رتینوپاتی دیابتی» ابداع کنند. رتینوپاتی دیابتی عارضه‌ای ناشی از دیابت است که به دلیل تغییرات ایجاد شده در رگ‌های خونی رخ می‌دهد. وقتی عروق خونی در شبکیه آسیب می‌بینند ممکن است باعث نشت مایع یا خون و یا رشد شاخه‌های عروقی شکنده و کلاف‌مانندی شوند که شبکیه را تخریب می‌کنند، در نتیجه تصویری که شبکیه به مغز می‌فرستد تار و یا کج و معوج می‌شود.رتینوپاتی دیابتی یکی از علل اصلی کاهش دید است و احتمال نابینا شدن افراد دیابتی را نسبت به افراد سالم ۲۵ برابر بیشتر می‌کند.ویتامین A برای عملکرد طبیعی بینایی بسیار مهم است، طبق اعلام دفتر مکمل‌های غذایی، این ویتامین به رشد پروتئینی کمک می‌کند که شبکیه را قادر به جذب نور می‌کند؛ تولید مدوم این پروتئین که به وجود cis-retinal۹chromophore- ارتباط دارد برای ایجاد بینایی مطلوب ضرورت دارد.