

# هلمشکل تندرستی



## اومیکرون و آنفلوآنزا با هم می‌تازند

این روزهای پاییزی، تشخیص عفونت‌های ویروسی از یکدیگر سخت‌تر شده است

### گزارش

**پروانه بندی**

روزنامه‌نگار

شیوع ۲ عفونت ویروسی کووید-۱۹ و آنفلوآنزا با هم در فصل پاییز، خانواده‌ها را نگران کرده است چرا که با بازگشایی مدارس، موارد ابتلا به این بیماری‌ها رو به افزایش گذاشته است. به‌ویژه اینکه در فصل‌های سرد سال ویروس آنفلوآنزا نیز جولان می‌دهد و طبق اعلام وزارت بهداشت، در حال حاضر ویروس آنفلوآنزا با ۳۴ درصد در رأس ویروس‌های در گردش بیماری‌های تنفسی قرار دارد؛ ویروسی که سرعت انتشار بالایی دارد و شدت عوارض آن از کرونا و سرماخوردگی بیشتر است و در عین حال تشخیص آن از کرونا دشوار است.

**دشواری در تشخیص؛ تأخیر در بهبودی**

همزمانی شیوع کرونا و آنفلوآنزا در فصل‌های سردسال در اغلب موارد باعث دشواری در تشخیص آن می‌شود و همین عامل مهم موجب تأخیر در بهبود افراد مبتلا و نیز انتقال این بیماری‌ها به دیگران می‌شود. بسیاری از افرادی که این روزها دچار عفونت تنفسی می‌شوند، از علائمی مانند تب و لرز، سردرد شدید و سره‌های دردناک شکایت دارند و موضوع این است که بیشتر این علائم بین کووید و آنفلوآنزا مشترکند و تنها با انجام آزمایش می‌توان از نوع ویروس مطلع شد.

**کمی آمار ورقام**

طبق اعلام وزارت بهداشت تا ۲۳ تا ۳۰ مهر، ۱۰۸۹۹ بیمار جدید مبتلا به کووید در کشور شناسایی شدند و در همین مدت بیش از ۵۰بیمار مبتلا به کووید جان خود را از دست دادند. در برخی از روزهای ماه جاری نیز بیش از ۱۲۰ بیمار فقط در بخش مراقبت‌های ویژه

یا همان آی‌سی‌یو بستری شدند که به‌گفته متخصصان بیماری‌های عفونی، به‌نظر می‌رسد این آمار برای ایران کمی بالا باشد. همچنین ۴شهر کشور در وضعیت قرمز کرونایی به‌سر می‌برند که همین می‌تواند یک هشدار باشد. تأکید کارشناسان حوزه درمان بر این است که برای در امان ماندن از عفونت‌های تنفسی فصل‌های پاییز و زمستان، حداقل واکسن آنفلوآنزا را دریافت کنیم تا دست‌کم از ابتلا به این ویروس در امان باشیم. ویروسی که خطرش گاه از کرونا بیشتر است و می‌تواند مرگبارتر از آن باشد.

**خانواده اومیکرون همچنان می‌تازد**

دکتر مینسو محرز، متخصص بیماری‌های عفونی و استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران درباره سویه فعلی کرونا به همشهری می‌گوید: «این سویه از خانواده اومیکرون

است و اومیکرون هم‌منظور که می‌دانیم، سرعت انتشار بسیار بالایی دارد و چون سرعت انتشارش بالاست، همچنان افراد به‌صورت خانوادگی مبتلا می‌شوند. افرادی هم که سالمند یا مسن هستند یا بیماری زمینه‌ای دارند، حادث مبتلا می‌شوند و برایشان

### مکت

«تنها راه پرهیز از ابتلا به عفونت‌های تنفسی، همچنان رعایت پروتکل‌های سه‌گانه است که سازمان جهانی بهداشت (WHO) هم روی آن تأکید دارد:

- شست‌وشوی مرتب دست‌ها
- استفاده از ماسک
- رعایت فاصله اجتماعی به‌خصوص در آتوبوس و مترو.

خطرناک‌تر است. بیشتر افرادی که درگیر این ویروس می‌شوند و فوت می‌کنند، افراد دارای بیماری‌های زمینه‌ای هستند.»

**همه‌جای دنیا کماکان درگیرند**

دکتر محرز ادامه می‌دهد: «این سویه الان در همه‌جای دنیا در گردش است. حتی در آمریکا که خیلی از مردمش واکسن زدند، می‌شونیم که تعداد زیادی از افراد روزانه مبتلا می‌شوند. البته سویه فعلی مثل سویه قبلی نیست که ربه راه‌شدت درگیر می‌کرد یا به‌اندازه دلناگر رفتار نمی‌کند اما خوب خطرات خودش را دارد.» این متخصص بیماری‌های عفونی تأکید می‌کند: «موضوع مهم در این فصل این است که کرونا و آنفلوآنزا با هم شیوع دارند. حتی آنفلوآنزا در حال حاضر شایع‌تر است و خطرش هم کمتر نیست و شمانمی‌دانید که به‌کدام ویروس مبتلا شده‌اید.»

**آنفلوآنزا؛ مهمان مهر و آبان**

دکتر محرز به این موضوع اشاره می‌کند: «در ماه‌های مهر و آبان آنفلوآنزا در کشور ما غلبه بیشتری داشته و مواردش بیشتر بوده، اما در شهر یورماه، ویروس غالب، کووید بود.» وی ادامه می‌دهد: «در هر صورت چه مبتلا به سویه فعلی کرونا شده باشید و چه آنفلوآنزا، این ویروس‌ها می‌توانند به افرادی که بیماری زمینه‌ای دارند، بیماری سخت‌بدهند و ریه‌شان را هم گرفتار کنند و حتی مرگبار باشند. حالا خوشبختانه آنفلوآنزا واکسن دارد و توصیه ما به افراد این است که واکسن آن را تزریق کنند. خیلی‌ها فکر می‌کنند برای تزریق آن دیگر در شده‌اما اینطور نیست. چون عفونت‌های تنفسی تا آخر فصل سرما ادامه دارند، هنوز وقت داریم و اصلا دیر نیست.»

**یک سؤال مهم**

این پزشک در پاسخ به این سؤال که کودکی که به سویه کرونا مبتلا می‌شود و بعد از بهبودی دوباره به مدرسه برود، آیا دوباره مبتلا خواهد شد، توضیح می‌دهد: «زمانی که کودک بهبود پیدا می‌کند، تا مدت‌ها در برابر آن سویه مقاوم می‌شود. البته ممکن است مبتلا به ویروس دیگری شود. چون اینطور نیست که بگوییم اگر مبتلا به کرونا شدید، دیگر

به آنفلوآنزا مبتلا نخواهید شد. برخی افراد، هر دو ویروس را با هم می‌گیرند و بسیار بدحال می‌شوند و این گاهی خیلی خطرناک است.»

**مادران شاغل؛ از عوامل بالارفتن آمار مبتلایان**

دکتر محرز می‌گوید: «یکی از مواردی که آمار عفونت‌های تنفسی را بالا می‌برد، مادران شاغل هستند که برای اینکه به‌کار خودشان هم برسند، کودک مبتلای خود را به مدرسه و مهدکودک می‌فرستند و باعث انتشار عفونت بین سایر افراد می‌شوند در حالی‌که فرد مبتلا به عفونت‌های تنفسی باید ۵ تا ۵ روز در خانه بماند تا دوره عفونت‌زایی‌اش بگذرد. بعضی‌ها می‌گویند ما شالغیم و سخت‌است که مرخصی بگیریم و در خانه بمانیم در حالی‌که می‌توان به راحتی از پزشک گواهی گرفت. اتفاقا این فرهنگ «باید» در کشور ما جا بیفتد.»

**همچنان رعایت پروتکل‌های سه‌گانه**

«تنها راه پرهیز از ابتلا به عفونت‌های تنفسی، همچنان رعایت پروتکل‌های سه‌گانه است که سازمان جهانی بهداشت (WHO) هم روی آن تأکید دارد:

- شست‌وشوی مرتب دست‌ها
- استفاده از ماسک
- رعایت فاصله اجتماعی به‌خصوص در آتوبوس و مترو.



پزشکان تأکید دارند که برای جلوگیری از ورود

ویروس‌های تنفسی به بدن از طریق تماس دست‌های آلوده با دهان، بینی و چشم‌ها، احتیاط‌های خود را به‌طور مرتب بشوید. به‌خصوص بعد از دست‌زدن به سطوحی مانند دستگیره‌های در، کلید برق، دکمه‌های آسانسور، زنگ آبارتمان و مواردی از این دست که در طول روز توسط افراد مختلف لمس می‌شوند و ممکن است آلوده باشند.



برای شستن دست‌ها لازم است آنها را به‌مدت ۲۰ ثانیه با آب و صابون بشوید. اگر به آب و صابون دسترسی ندارید، از یک محلول ضدعفونی‌کننده حاوی الکل استفاده کنید. نه‌تنها باید دست‌های خود را در طول روز مرتب بشوید، بلکه باید از لمس کردن دهان، بینی و چشم‌ها با دستن‌تان خودداری کنید.



توصیه مهم دکتر محرز هم این است: «در این روزهای پراز ویروس‌های تنفسی، ماسک و تهویه فراموش نشود. و البته رعایت فاصله اجتماعی.»



**مهم‌ترین علائم سویه جدید کرونا**

این متخصص بیماری‌های عفونی درباره علائم سویه جدید کرونا می‌گوید: «تب و لرز، سرفه، سردرد، تهوع و اسهال علائم کووید فعلی هستند اما معمولاً علائم آن تنفسی است.» دکتر محرز در پاسخ به این سؤال که در صورت ابتلا حتماً باید به پزشک مراجعه کنیم، می‌گوید: «اگر علائمی مثل تب شدید پایدار یا سرفه‌های درناک مداوم دارید یا دچار بدحالی هستید، حتماً باید به پزشک مراجعه کنید. چون تب مداوم خطرناک است و سرفه هم از آنجا که ممکن است ریه را درگیر کرده باشد، خطرناک است. ولی اگر علائم شدیدی ندارید که نگران‌کننده باشد، نیاز به مراجعه به پزشک نیست و فقط باید استراحت، تغذیه و مایعات مناسب را جدی گرفت تا دوره‌اش بگذرد.» این استاد دانشگاه تأکید می‌کند که «اگر علائم شدید باشد، ممکن است نشانه‌ای باشد که فرد مبتلا به آنفلوآنزا شده است. آنفلوآنزا هم دارو دارد و بنابراین لازم است که به پزشک مراجعه کنید تا با مصرف دارو دوره بیماری‌تان کوتاه شود و سریع خوب شوید. اگر هم کووید باشد، ریه فرد درگیر شده باشد، درمان‌های خاص خود را دارد. پس اگر فرد «علامت یا علائم شدیدی بی‌وقفه» داشت، باید به پزشک مراجعه کند.»



**آنفلوآنزا خطرناک‌تر از کرونا**

استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران در ادامه صحبتش به آمار بالای موارد بستری در بخش مراقبت‌های ویژه به‌دلیل ابتلا به کرونا اشاره می‌کند و می‌گوید: «بستری شدن این تعداد در بخش مراقبت‌های ویژه، برای ایران عدد بالایی است. البته آنفلوآنزا هم دست‌کمی از کووید ندارد و خیلی از موارد بستری ممکن است به‌خاطر آنفلوآنزا باشد. این ویروس هم گاهی ریه سفید (عفونت شدید ریه) می‌دهد و حتی باعث مرگ فرد می‌شود. یک ویروس معمولی نیست و خطرناک است. در ضمن خیلی از مواردی که می‌بینید کارشان به بخش مراقبت‌های ویژه (آی‌سی‌یو) کشیده می‌شود، کسانی هستند که دارای بیماری زمینه‌ای هستند.»



**ممکن است همزمان مبتلا به چند ویروس شویم؟**

خیلی از افراد سؤال‌شان این است که آیا ممکن است هنوز از عفونت تنفسی قبلی خلاص نشده باشیم، گرفتار یک عفونت جدید شویم؟ دکتر محرز در این زمینه توضیح می‌دهد: «بله، چون ویروس‌ها در مقابل هم‌دیگر مقاومتی ندارند. شما ممکن است همزمان مبتلا به کووید و آنفلوآنزا شوید. یک ویروس می‌تواند به یک ویروس دیگر اضافه شود و حتی باعث بدحالی فرد شود. بنابراین برای در امان ماندن از عفونت‌ها بهتر است واکسن آنفلوآنزا را سالانه دریافت کنیم. البته واکسن آنفلوآنزا تأثیری در پیشگیری از ابتلا به کرونا ندارد، اما باعث می‌شود فرد به ویروس آنفلوآنزا مبتلا نشود یا به نوع خفیف آن مبتلا شود.»

• **پوشش ۴نوع ویروس با واکسن**

متخصص بیماری‌های عفونی درباره زمان شروع اثر بخشی واکسن آنفلوآنزا می‌گوید: «وقتی شما واکسن آنفلوآنزا را تزریق می‌کنید، ۳۰ تا ۴۰ روز طول می‌کشد تا واکسن اثر کند و بدن در برابر این ویروس ایمن شود. پس بهتر است تا فرد مبتلا نشده، آن را دریافت کند.» دکتر محرز به این نکته مهم هم اشاره می‌کند: «فردی که تازه مبتلا شده و بهبود یافته، تا حدی نسبت به این ویروس مصونیت پیدا می‌کند. البته فقط نسبت به یک نوع از این ویروس مصون می‌شود. چون کسی که واکسن‌های آنفلوآنزا ۴نوع از این ویروس را پوشش می‌دهند. بنابراین فردی که تازه مبتلا شده و بهبود پیدا کرده، می‌تواند ۲هفته بعد از بهبودی، برای تزریق واکسن اقدام کند.» استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران در پاسخ به این سؤال که واکسن کدام کشور اثربخشی‌بتری دارد، تأکید می‌کند: «هر واکسنی که در دسترس بود را می‌توان تزریق کرد و فرقی نمی‌کند محصول چه کشوری باشد. اما واکسن ایرانی چون تازه به بازار آمده و هنوز خیلی رویش مطالعه نشده، برای افراد زیر ۱۸سال توصیه نمی‌شود.»

**عدد خبر**

**۸۵ هزار**

میلیارد تومان برای سال جاری و تا پایان سال، درخواست بوده‌متمم در حوزه دارو و تجهیزات ثبت شده است. این را سازمان غذا و دارو اعلام کرده و گفته که باید کمبود بودجه را از طریق سازمان برنامه و بودجه و بانک مرکزی دنبال کنند

**۱۸۰ هزار**

میلیارد تومان، بودجه پیش‌نهادی سال بعد سازمان غذا و دارو است که قرار است تقدیم دولت شود. به‌گفته سیدحیدر محمدی، رئیس این سازمان، این بودجه برای دارو، تجهیزات و شیر خشک است که باید توسط مجلس شورای اسلامی بررسی شود.

**۶۲ قلم**

داروی تخصصی درمان نابروری تحت پوشش بیمه قرار گرفته است. به گفته مهدی رضایی، معاون بیمه خدمات سازمان بیمه سلامت، خدمات درمان نابرووری در راستای اجرای قانون جوانی جمعیت و حمایت از خانواده صورت می‌گیرد.

**۳۷۵ میلیارد**

توسان در نیمه اول سال جاری برای درمان نابروری هزینه شده‌است. این هزینه کرد، توسط سازمان بیمه سلامت انجام و در حوزه‌های اعلام شده صورت گرفته‌است. بخشی از خدمات درمان نابرووری مدت‌هاست که زیر حتر حمایت‌های دولتی قرار دارد.

**۹ وعده**

**غذایی باید در میان وعده‌های غذایی دانش آموزان از صبحانه تا ناهار بیشتر مورد توجه قرار بگیرد. به‌گفته تریگ نیستانی، متخصص تغذیه، این خوراکی‌ها نان و پنیر، نان و پنیر و گردو یا سبزی، لقمه‌هایی نظیر کوکو و کیتل‌ها، موه‌ها، خشکبار، مغزها مانند گردو، فندق و بادام، برکه‌های میوه و انواع شیرخالص هستند.**

**غذایی باید در میان وعده‌های غذایی دانش آموزان از صبحانه تا ناهار بیشتر مورد توجه قرار بگیرد. به‌گفته تریگ نیستانی، متخصص تغذیه، این خوراکی‌ها نان و پنیر، نان و پنیر و گردو یا سبزی، لقمه‌هایی نظیر کوکو و کیتل‌ها، موه‌ها، خشکبار، مغزها مانند گردو، فندق و بادام، برکه‌های میوه و انواع شیرخالص هستند.**

**۱۰۰ درصد**

افزایش مالیات سبسیگار، حسی موجب کاهش مصرف خواهد شد؛ مادامی که ساختار قیمت‌گذاری محصولات دخانی به‌گونه‌ای باشد که درج حداقل قیمت‌ها روی بسته‌بندی محصولات، صنایع دخانی به‌دنبال پرداخت مالیات کمتر باشند. این را رئیس دبیر خانه سبستان‌کشوری کنترل دخانیات وزارت بهداشت اعلام کرده‌است.

**تکته**

**آرش نهاوندی**

مترجم

**۵ جایگزین شگفت‌انگیز روغن در پخت کیک خانگی**

در میان مواد جایگزین روغن برای پخت شیرینی، مواد سالمی نظیر ماست یونانی، پوره آووکادو، روغن نارگیل و پوره موز نیز وجود دارند که متخصصان تغذیه بیشتر توصیه به استفاده از آنها در زمان پخت شیرینی می‌کنند. به گزارش تایمز آف ایندیا، در این مطلب به چند جایگزین سریع و آسان روغن اشاره کرده‌ایم که به راحتی می‌توان از آنها در پخت شیرینی‌های مورد علاقه خود استفاده کرد.

**کره**

کره یک جایگزین رایج برای روغن در پخت کیک، کلوچه و شیرینی است و می‌تواند طعمی غنی به غذاهای پخته شده شما اضافه کند. روش ساده استفاده از کره، ذوب کردن و استفاده از آن به نسبت مساوی روغن است.

**روغن جامد قنادی**

روغن جامد قنادی یکی دیگر از مواد رایج مورد استفاده در پخت است که اساساً یک چربی جامد ساخته شده از روغن گیاهی هیدروژنه است. از این روغن، اغلب در پخت‌وپز برای تهیه شیرینی‌های یغنی و پفک استفاده می‌شود.

**ماست یونانی**

ماست یونانی یک جایگزین سالم برای روغن در پخت است و می‌تواند رطوبت و بافت خامه‌ای را به دستورالعمل‌های شما اضافه کند. از آن به‌عنوان یک جایگزین برای روغن در نسبت ۱:۱ استفاده کنید.

**پوره آووکادو**

آووکادو و پوره یا خمیر آن را هم می‌توان به‌عنوان یک جایگزین چربی سالم در پخت استفاده کرد. استفاده از این میوه برای پخت شیرینی در دستورالعمل‌هایی که طعم ملایم یا مکمل آووکادو دارند، بسیار مناسب است. بنابراین می‌توانید از آووکادوی له شده به‌عنوان جایگزین روغن برای پخت شیرینی استفاده کنید.

**روغن نارگیل**

روغن نارگیل می‌تواند جایگزین مستقیم روغن در بسیاری از دستورالعمل‌های پخت شیرینی باشد. با این حال، طعم نارگیلی مشخصی دارد؛ بنابراین برای دستورالعمل‌هایی که به طعم زیاد اشاره دارند، مناسب‌ترین گزینه است. می‌توان از آن در نسبت ۱:۱ استفاده کرد.

**بیشتر بدانیم**

**همه آنچه درباره شکلات نمی‌دانستید**

شکلات فقط یک شیرینی نیست، بلکه یکی از منابع اصلی لذت غذایی و آرامش است و به‌عنوان یک خوراکی، نقش محوری را ایجاد خلق و خوی شادتر و متعادل‌تر در افراد دارد. افراط در دنیای شکلات صرفاً به منظور لذت نیست. این سفر به قلمرویی است که در آن طعم، بافت و عطر با هم همگرا می‌شوند تا تجربه‌ای را ایجاد کنند که می‌تواند روحیه فرد را ارتقا دهد. به گزارش تایمز آف ایندیا، «زبا کوهلی» یکی از معتبرترین و مشهورترین کارآفرینان هند که همزمان به‌عنوان شکلات‌ساز و یک مربی ماهر در این زمینه نیز شناخته می‌شود، بخش قابل توجهی از زندگی خود را صرف کاوش در خواص مسحورکننده شکلات کرده و به اشتراک گذاشته‌است.

**شادی با اندروفرین**

تنها با مزه کردن یک تکه شکلات «اندروفرین» در مغز ترشح می‌شود. این هورمون‌های «حس خوب» می‌توانند حس شادی و رضایت را القا کنند. توانایی ذاتی شکلات مانند تقویت خلق و خوی طبیعی به‌طور ذاتی، باعث تولید اندروفرین می‌شود.

**کاهش استرس با شکلات**

شکلات حاوی اسید آمینه‌ای به نام تریپتوفان است که بدن از آن برای تولید سروتونین، یک انتقال‌دهنده عصبی مرتبط با احساس آرامش و تندرستی استفاده می‌کند. هنگامی که استرس ظاهر می‌شود، خوردن یک مربع شکلات مورد علاقه فرد می‌تواند به تسکین اعصاب و ایجاد حس آرامش دروی کمک کند.

**افزایش خلق و خوی خوب**

«فینیل‌اتیل‌امین» ترکیبی است که در شکلات یافت می‌شود و می‌تواند به‌عنوان یک ارتقا‌دهنده خلق و خوعمل کند. «فینیل‌اتیل‌امین» اغلب به‌عنوان «ماده شیمیایی عشق» شناخته می‌شود و با احساس هیجان و جذابیت همراه است. این امر می‌تواند یکی از دلایلی باشد که باعث می‌شود شکلات هدیه‌ای محبوب در مناسبت‌های عاشقانه باشد؛ شکلات واقعا قدرت ایجاد جرقه‌ای از مثبت بودن را دارد.

**منبع غنی منیزیم**

شکلات تلخ، به‌ویژه منبع عالی منیزیم است. این ماده معدنی نقش مهمی در تنظیم اضطراب و استرس دارد. مصرف شکلات تلخ در حد اعتدال می‌تواند حس آرامشی طولانی‌مدت را ایجاد کند و به فرد کمک کند تا چالش‌های زندگی روزمره را به‌طور مؤثرتری مدیریت کند.