

همیشه‌ای تندرسی



کرونا دیگر ترسناک نیست

ابتلا به کرونا ۶ برابر شده و نگرانی‌هایی هم بابت مرس وجود دارد؛ اما مشکل خاصی نیست

گروه تندرستی

تاژی‌ها، یعنی از همین اواخر اردیبهشت ۱۴۰۴ مراجعه مردم به مراکز درمانی بابت بیماری‌های ویروسی و عفونی

زیادتر و معنادارتر شده است. از سویی وزارت بهداشت از افزایش شیوع کرونا خبر داد و متخصصان از آمار بالای مراجعان؛ از سویی دیگر، بحث و وِروس «مرس» در عربستان و در موعدی که زمان رفت‌و آمد حاجیان است هم نگرانی‌هایی را ایجاد کرده. ترکیب این دو، البته ممکن است بعضی‌ها را حساسی نگران کند. اما اصل ماجرا

چيست؟ آیا باید نگران باشیم؟ آیا کرونا در حال اوج گرفتن است؟ آیا باید نگران شیوع مرس هم باشیم؟ اینها سوالاتی است که طبیعتاً نمی‌توانیم نسبت به آن بی‌تفاوت باشیم و باید افکار عمومی را به خوبی درباره‌اش توجیه کنیم. در این باره، برند تندرستی تلویزیون همشهری، میزگردی را برگزار کرد و جنبه‌های مختلف موضوع را مورد واکاوی

قرار داد. مهمانان حضوری و تلفنی این میزگرد کتر رویا محمدی، متخصص اطفال و عضو هیأت علمی بیمارستان مرکز طبی کودکان، دکتر طاعت مختاری آزاد، ویروس‌شناس و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران و دکتر محمدرضا ناظر، استنام تخصصی بیماری‌های عفونی به این دغدغه‌ها پاسخ‌داده‌اند.

مثل دوران اوج کرونا نیست

مختاری: سارس کرونا ویروس ۲ متأسفانه از آن دست ویروس‌هایی است که مانند آنفلوآنزا تغییر می‌کند اما خوشبختانه تغییراتی که اخیراً اعلام شده تغییرات خیلی گسترده‌ای نیستند. تغییرات جزئی هستند؛ یعنی مانند دوران اوج کرونا تغییر نکرده است.

مراجعات بیشتر شده

ناظر: در این دوره بیشترین افزایش مراجعات را داریم. علائم متفاوت است. آن دسته از افرادی که واکسن زده‌اند، فرم خفیف بیماری را دارند، یعنی یک تب کوتاه‌مدت و بعد هم علائم سرفه دارند. کسانی که سابقه واکسیناسیون ندارند به احتمال زیاد فرم شدید بیماری را تجربه می‌کنند.

کودکان هم درگیرند، اما نه بیشتر

محمدی: کودکان هم درگیر هستند اما نه بیشتر از بزرگسالان. به‌نظر می‌رسد درگیری در کودکان و بزرگسالان به یک اندازه است. در این مدت افزایش تعداد مراجعان را داشتیم که بیشتر با علائم تنفسی در کودکان مواجه هستیم و اکنون نیز تست‌های مثبت را مشاهده می‌کنیم. علائم ویروس کرونا با خیلی از ویروس‌های دیگر تفاوت چندانی ندارد. فقط با علائم بالینی نمی‌توان این بیماری را تشخیص داد.

لِزوم شناسایی ویروس‌ها

ناظر: اول باید دید که این ویروس کرونای در حال گردش چه نوع ویروسی است. امکان دارد ما برای ایمن شدن واکسن بزیم اما روی این ویروس جدید تأثیری نداشته باشد و نتواند سیستم ایمنی را تحریک و نسبت به ویروس، ایمنی ایجاد کند. امکان دارد این ویروس آنقدر جهش کرده باشد که دارای چهره متفاوتی نسبت به سایر ویروس‌های کرونا باشد. امروزه همه‌چیز را دنیا به‌صورت مولکولی سلولی مورد بررسی قرار می‌دهد و معرفی می‌کند.

شیر شتر نخورد تا مرس نگیرد

مختاری: ۷مورد کرونا ویروس داریم. ۴مورد از اینها مهم

علائم رایج بیماران تنفسی

■ آبریزش بینی ■ سرفه ■ خس‌خس سینه ■ سختی در تنفس

با کدام علامت بستری می‌شوند

■ سختی در تنفس

۳ تا ۵ روز زمان رایج بیماری‌های تنفسی است؛ در موارد شدیدتر هم بین ۷ تا ۱۰ روز

علائم مرس

مختاری: مرس یک بیماری تنفسی است و علائم آن چندان فرقی نمی‌کند. خیلی درمان و کنترل بیماری‌های تنفسی سخت است، اما راهکارهای پیشگیری و درمان تقریباً یکی هستند. در صورت شیوع مرس نیز افراد باید دست‌های خود را خوب بشویند و در مراکز تجمع انسانی از ماسک استفاده کنند. در زمان شیوع مرس در عربستان افراد باید از خوردن شیر شتر خودداری کنند و تا جایی که امکان‌پذیر است مراهراکز تجمع گسترده انسانی نروند و اگر به‌دلیل مناسک حج می‌روند ماسک بزنند. رعایت نکات بهداشتی مرس به‌عنوان یک بیماری تنفسی هیچ فرقی با کووید ندارد.

مرس، موضوعی قدیمی است

ناظر: مرس یک موضوع قدیمی است و نخستین‌بار هم که حدود ۱۰ یا ۱۵ سال قبل مطرح شد گفتند که منشأ مرس از خفاش‌های آلوده نخلستان‌های عربستان است. اما بعد که این ویروس در دانشگاه کمبریا آمریکا مورد بررسی قرار گرفت متوجه شدند که درباره کرونا ویروس‌های متعددی از جمله ویروس مرس وجود دارد. نمی‌شود صرف آن را نوعی ویروس کرونا بدانیم و باید ژنوتایپ آن را بسنجیم. باید مشخصا بگویم چه نوع کرونایی است. اگر بخواهیم درباره خطرناک بودن و میزان ابتلا صحبت کنیم باید قضیه را علمی ببینیم و مشخص کنیم که آیا همه موارد ابتلا ناشی از ویروس مرس است یا خیر.

۳۶ درصد

آمار مرگ‌ومیر در صورت ابتلا به مرس

۱ درصد

آمار ابتلا به مرگ‌ومیر در صورت ابتلا به کرونا

۸/۱۰ دصد

ابتلا به درگیری‌های تنفسی در حال حاضر ویروس کروناست

۱/۸ درصد

درگیری‌های تنفسی در اسفند سال گذشته، کرونا بوده

۱/۸ درصد

درگیری‌های تنفسی در اسفند سال گذشته، کرونا بوده

۱/۸ درصد

درگیری‌های تنفسی در اسفند سال گذشته، کرونا بوده

۱/۸ درصد

درگیری‌های تنفسی در اسفند سال گذشته، کرونا بوده

نکته روز

عواملی که سلامت حاج را تهدید می‌کند

اعزام کاروان‌های زیارتی سفر حج از ایران همچنان ادامه دارد و ۱۰ تیر امسال هم آخرین پرواز برگشتی از کشور عربستان به ایران خواهد بود. میانگین حضور زائران در حج تمتع ۳۳ روز است و برخی مشکلات رایج می‌تواند سلامت این گروه را تحت تأثیر قرار دهد که بخشی از آنها را در ادامه می‌خوانید.

۱۰ تیر امسال هم آخرین پرواز برگشتی از کشور عربستان به ایران خواهد بود. میانگین حضور زائران در حج تمتع ۳۳ روز است و برخی مشکلات رایج می‌تواند سلامت این گروه را تحت تأثیر قرار دهد که بخشی از آنها را در ادامه می‌خوانید.



تشدید بیماری‌های مزمن

گرمای، استرس، پیاده‌روی زیاد و بی‌نظمی در مصرف داروها می‌تواند کنترل بیماری‌های زمینه‌ای را در سرزمین حج مختل کند. معضل مهم دیگر اینکه تعدادی از حاج مبتلا به دیابت نوع یک هستند و گرمای شدید عربستان می‌تواند باعث فساد انسولین شود یا اثر بخشی آن را کم کند.



ابتلا به بیماری‌های عفونی و ویروسی

سرماخوردگی و آنفلوآنزا شایع‌ترین مشکلات زائران است. به همین دلیل استفاده از ماسک در اماکن عمومی، شست‌وشوی مکرر و مرطوب دست‌ها و پرهیز از تماس نزدیک با افراد بیمار، احتمال ابتلای زائران و انتقال ویروس‌ها را بسیار کاهش می‌دهد.

پاسخ به سوالات پزشکی

چرا ترک سیگار برای بعضی‌ها سخت‌تر است؟



ترک سیگار یکی از چالش‌های بزرگ برای اکثر سیگاری‌هاست. کارشناسان معتقدند: سیگار به‌دلیل ترکیبات شیمیایی خاصی که دارد (به‌ویژه نیکوتین) بر خلاف ظاهرش یک ماده اعتیادآور قوی است. به‌سرعت به مغز می‌رسد و موجب آزاد شدن مواد شیمیایی مثل دوپامین می‌شود و احساس لذت و آرامش موقت در فرد ایجاد می‌کند. همین احساس باعث می‌شود که فرد میل به ادامه مصرف سیگار داشته باشد. از نظر جسمی هم نیکوتین باعث وابستگی فیزیولوژیکی می‌شود. وقتی فرد سیگاری مدتی طولانی این ماده را مصرف و سپس ناگهان آن را قطع کند، بدن دچار علائم ترک می‌شود. از جمله اضطراب، تحریک‌پذیری، سردرد، افزایش اشتها و حتی افسردگی. این علائم ناخوشایند باعث می‌شود که فرد دوباره به مصرف سیگار روی بیاورد. علاوه بر این، سیگار کشیدن به‌عنوان عادت رفتاری در زندگی روزمره تثبیت می‌شود. برای مثال، افراد ممکن است در زمان استرس، بعد از غذا یا در جمع دوستان سیگار بکشند که این عادت‌های رفتاری ترک کردن را پیچیده‌تر می‌کند. مطالعات نشان می‌دهد که ترک سیگار برای زنان ممکن است سخت‌تر باشد، چون این گروه بیشتر تحت تأثیر عوامل روانی و اجتماعی مانند استرس، اضطراب و کنترل وزن هستند. تفاوت‌های فردی هم نقش مهمی در فرآیند ترک سیگار دارند. یکی از این تفاوت‌ها میزان وابستگی به نیکوتین است که در هر فردی متفاوت است. برخی افراد سریع‌تر و شدیدتر به نیکوتین وابسته می‌شوند و بنابراین علائم ترک برایشان شدیدتر بروز می‌کند. انگیزه و زمان تصمیم‌گیری هم در فرآیند ترک اهمیت زیادی دارد. بعضی‌ها در نقطه‌ای از زندگی‌شان به دلایلی (مثل تهدید سلامت یا تجربه‌ای عاطفی) تصمیم قطعی می‌گیرند و همین تصمیم قاطع باعث موفقیت‌شان می‌شود. و بعضی‌ها هم طول می‌کشد تا آمادگی ذهنی یا دلایل کافی برای ترک پیدا کنند. البته محیط و دریافت حمایت اجتماعی هم مهم است. افرادی که در محیطی غیرسیگاری و با حمایت عاطفی قرار دارند شانس بیشتری برای ترک موفق دارند.

نکته روز

عواملی که سلامت حاج را تهدید می‌کند

اعزام کاروان‌های زیارتی سفر حج از ایران همچنان ادامه دارد و ۱۰ تیر امسال هم آخرین پرواز برگشتی از کشور عربستان به ایران خواهد بود. میانگین حضور زائران در حج تمتع ۳۳ روز است و برخی مشکلات رایج می‌تواند سلامت این گروه را تحت تأثیر قرار دهد که بخشی از آنها را در ادامه می‌خوانید.

۱۰ تیر امسال هم آخرین پرواز برگشتی از کشور عربستان به ایران خواهد بود. میانگین حضور زائران در حج تمتع ۳۳ روز است و برخی مشکلات رایج می‌تواند سلامت این گروه را تحت تأثیر قرار دهد که بخشی از آنها را در ادامه می‌خوانید.



تشدید بیماری‌های مزمن

گرمای، استرس، پیاده‌روی زیاد و بی‌نظمی در مصرف داروها می‌تواند کنترل بیماری‌های زمینه‌ای را در سرزمین حج مختل کند. معضل مهم دیگر اینکه تعدادی از حاج مبتلا به دیابت نوع یک هستند و گرمای شدید عربستان می‌تواند باعث فساد انسولین شود یا اثر بخشی آن را کم کند.



ابتلا به بیماری‌های عفونی و ویروسی

سرماخوردگی و آنفلوآنزا شایع‌ترین مشکلات زائران است. به همین دلیل استفاده از ماسک در اماکن عمومی، شست‌وشوی مکرر و مرطوب دست‌ها و پرهیز از تماس نزدیک با افراد بیمار، احتمال ابتلای زائران و انتقال ویروس‌ها را بسیار کاهش می‌دهد.

نکته روز

عواملی که سلامت حاج را تهدید می‌کند

اعزام کاروان‌های زیارتی سفر حج از ایران همچنان ادامه دارد و ۱۰ تیر امسال هم آخرین پرواز برگشتی از کشور عربستان به ایران خواهد بود. میانگین حضور زائران در حج تمتع ۳۳ روز است و برخی مشکلات رایج می‌تواند سلامت این گروه را تحت تأثیر قرار دهد که بخشی از آنها را در ادامه می‌خوانید.

۱۰ تیر امسال هم آخرین پرواز برگشتی از کشور عربستان به ایران خواهد بود. میانگین حضور زائران در حج تمتع ۳۳ روز است و برخی مشکلات رایج می‌تواند سلامت این گروه را تحت تأثیر قرار دهد که بخشی از آنها را در ادامه می‌خوانید.



تشدید بیماری‌های مزمن

گرمای، استرس، پیاده‌روی زیاد و بی‌نظمی در مصرف داروها می‌تواند کنترل بیماری‌های زمینه‌ای را در سرزمین حج مختل کند. معضل مهم دیگر اینکه تعدادی از حاج مبتلا به دیابت نوع یک هستند و گرمای شدید عربستان می‌تواند باعث فساد انسولین شود یا اثر بخشی آن را کم کند.



ابتلا به بیماری‌های عفونی و ویروسی

سرماخوردگی و آنفلوآنزا شایع‌ترین مشکلات زائران است. به همین دلیل استفاده از ماسک در اماکن عمومی، شست‌وشوی مکرر و مرطوب دست‌ها و پرهیز از تماس نزدیک با افراد بیمار، احتمال ابتلای زائران و انتقال ویروس‌ها را بسیار کاهش می‌دهد.

نکته روز

عواملی که سلامت حاج را تهدید می‌کند

اعزام کاروان‌های زیارتی سفر حج از ایران همچنان ادامه دارد و ۱۰ تیر امسال هم آخرین پرواز برگشتی از کشور عربستان به ایران خواهد بود. میانگین حضور زائران در حج تمتع ۳۳ روز است و برخی مشکلات رایج می‌تواند سلامت این گروه را تحت تأثیر قرار دهد که بخشی از آنها را در ادامه می‌خوانید.

۱۰ تیر امسال هم آخرین پرواز برگشتی از کشور عربستان به ایران خواهد بود. میانگین حضور زائران در حج تمتع ۳۳ روز است و برخی مشکلات رایج می‌تواند سلامت این گروه را تحت تأثیر قرار دهد که بخشی از آنها را در ادامه می‌خوانید.



تشدید بیماری‌های مزمن

گرمای، استرس، پیاده‌روی زیاد و بی‌نظمی در مصرف داروها می‌تواند کنترل بیماری‌های زمینه‌ای را در سرزمین حج مختل کند. معضل مهم دیگر اینکه تعدادی از حاج مبتلا به دیابت نوع یک هستند و گرمای شدید عربستان می‌تواند باعث فساد انسولین شود یا اثر بخشی آن را کم کند.



ابتلا به بیماری‌های عفونی و ویروسی

سرماخوردگی و آنفلوآنزا شایع‌ترین مشکلات زائران است. به همین دلیل استفاده از ماسک در اماکن عمومی، شست‌وشوی مکرر و مرطوب دست‌ها و پرهیز از تماس نزدیک با افراد بیمار، احتمال ابتلای زائران و انتقال ویروس‌ها را بسیار کاهش می‌دهد.

نکته روز

عواملی که سلامت حاج را تهدید می‌کند

اعزام کاروان‌های زیارتی سفر حج از ایران همچنان ادامه دارد و ۱۰ تیر امسال هم آخرین پرواز برگشتی از کشور عربستان به ایران خواهد بود. میانگین حضور زائران در حج تمتع ۳۳ روز است و برخی مشکلات رایج می‌تواند سلامت این گروه را تحت تأثیر قرار دهد که بخشی از آنها را در ادامه می‌خوانید.

۱۰ تیر امسال هم آخرین پرواز برگشتی از کشور عربستان به ایران خواهد بود. میانگین حضور زائران در حج تمتع ۳۳ روز است و برخی مشکلات رایج می‌تواند سلامت این گروه را تحت تأثیر قرار دهد که بخشی از آنها را در ادامه می‌خوانید.



تشدید بیماری‌های مزمن

گرمای، استرس، پیاده‌روی زیاد و بی‌نظمی در مصرف داروها می‌تواند کنترل بیماری‌های زمینه‌ای را در سرزمین حج مختل کند. معضل مهم دیگر اینکه تعدادی از حاج مبتلا به دیابت نوع یک هستند و گرمای شدید عربستان می‌تواند باعث فساد انسولین شود یا اثر بخشی آن را کم کند.



ابتلا به بیماری‌های عفونی و ویروسی

سرماخوردگی و آنفلوآنزا شایع‌ترین مشکلات زائران است. به همین دلیل استفاده از ماسک در اماکن عمومی، شست‌وشوی مکرر و مرطوب دست‌ها و پرهیز از تماس نزدیک با افراد بیمار، احتمال ابتلای زائران و انتقال ویروس‌ها را بسیار کاهش می‌دهد.

نکته روز

عواملی که سلامت حاج را تهدید می‌کند

اعزام کاروان‌های زیارتی سفر حج از ایران همچنان ادامه دارد و ۱۰ تیر امسال هم آخرین پرواز برگشتی از کشور عربستان به ایران خواهد بود. میانگین حضور زائران در حج تمتع ۳۳ روز است و برخی مشکلات رایج می‌تواند سلامت این گروه را تحت تأثیر قرار دهد که بخشی از آنها را در ادامه می‌خوانید.

۱۰ تیر امسال هم آخرین پرواز برگشتی از کشور عربستان به ایران خواهد بود. میانگین حضور زائران در حج تمتع ۳۳ روز است و برخی مشکلات رایج می‌تواند سلامت این گروه را تحت تأثیر قرار دهد که بخشی از آنها را در ادامه می‌خوانید.



تشدید بیماری‌های مزمن

گرمای، استرس، پیاده‌روی زیاد و بی‌نظمی در مصرف داروها می‌تواند کنترل بیماری‌های زمینه‌ای را در سرزمین حج مختل کند. معضل مهم دیگر اینکه تعدادی از حاج مبتلا به دیابت نوع یک هستند و گرمای شدید عربستان می‌تواند باعث فساد انسولین شود یا اثر بخشی آن را کم کند.



ابتلا به بیماری‌های عفونی و ویروسی

سرماخوردگی و آنفلوآنزا شایع‌ترین مشکلات زائران است. به همین دلیل استفاده از ماسک در اماکن عمومی، شست‌وشوی مکرر و مرطوب دست‌ها و پرهیز از تماس نزدیک با افراد بیمار، احتمال ابتلای زائران و انتقال ویروس‌ها را بسیار کاهش می‌دهد.

نکته روز

عواملی که سلامت حاج را تهدید می‌کند

اعزام کاروان‌های زیارتی سفر حج از ایران همچنان ادامه دارد و ۱۰ تیر امسال هم آخرین پرواز برگشتی از کشور عربستان به ایران خواهد بود. میانگین حضور زائران در حج تمتع ۳۳ روز است و برخی مشکلات رایج می‌تواند سلامت این گروه را تحت تأثیر قرار دهد که بخشی از آنها را در ادامه می‌خوانید.

۱۰ تیر امسال هم آخرین پرواز برگشتی از کشور عربستان به ایران خواهد بود. میانگین حضور زائران در حج تمتع ۳۳ روز است و برخی مشکلات رایج می‌تواند سلامت این گروه را تحت تأثیر قرار دهد که بخشی از آنها را در ادامه می‌خوانید.



تشدید بیماری‌های مزمن

گرمای، استرس، پیاده‌روی زیاد و بی‌نظمی در مصرف داروها می‌تواند کنترل بیماری‌های زمینه‌ای را در سرزمین حج مختل کند. معضل مهم دیگر اینکه تعدادی از حاج مبتلا به دیابت نوع یک هستند و گرمای شدید عربستان می‌تواند باعث فساد انسولین شود یا اثر بخشی آن را کم کند.



ابتلا به بیماری‌های عفونی و ویروسی

سرماخوردگی و آنفلوآنزا شایع‌ترین مشکلات زائران است. به همین دلیل استفاده از ماسک در اماکن عمومی، شست‌وشوی مکرر و مرطوب دست‌ها و پرهیز از تماس نزدیک با افراد بیمار، احتمال ابتلای زائران و انتقال ویروس‌ها را بسیار کاهش می‌دهد.

نکته روز

عواملی که سلامت حاج را تهدید می‌کند

اعزام کاروان‌های زیارتی سفر حج از ایران همچنان ادامه دارد و ۱۰ تیر امسال هم آخرین پرواز برگشتی از کشور عربستان به ایران خواهد بود. میانگین حضور زائران در حج تمتع ۳۳ روز است و برخی مشکلات رایج می‌تواند سلامت این گروه را تحت تأثیر قرار دهد که بخشی از آنها را در ادامه می‌خوانید.

۱۰ تیر امسال هم آخرین پرواز برگشتی از کشور عربستان به ایران خواهد بود. میانگین حضور زائران در حج تمتع ۳۳ روز است و برخی مشکلات رایج می‌تواند سلامت این گروه را تحت تأثیر قرار دهد که بخشی از آنها را در ادامه می‌خوانید.



تشدید بیماری‌های مزمن

گرمای، استرس، پیاده‌روی زیاد و بی‌نظمی در مصرف داروها می‌تواند کنترل بیماری‌های زمینه‌ای را در سرزمین حج مختل کند. معضل مهم دیگر اینکه تعدادی از حاج مبتلا به دیابت نوع یک هستند و گرمای شدید عربستان می‌تواند باعث فساد انسولین شود یا اثر بخشی آن را کم کند.



ابتلا به بیماری‌های عفونی و ویروسی

سرماخوردگی و آنفلوآنزا شایع‌ترین مشکلات زائران است. به همین دلیل استفاده از ماسک در اماکن عمومی، شست‌وشوی مکرر و مرطوب دست‌ها و پرهیز از تماس نزدیک با افراد بیمار، احتمال ابتلای زائران و انتقال ویروس‌ها را بسیار کاهش می‌دهد.

نکته روز

عواملی که سلامت حاج را تهدید می‌کند

اعزام کاروان‌های زیارتی سفر حج از ایران همچنان ادامه دارد و ۱۰ تیر امسال هم آخرین پرواز برگشتی از کشور عربستان به ایران خواهد بود. میانگین حضور زائران در حج تمتع ۳۳ روز است و برخی مشکلات رایج می‌تواند سلامت این گروه را تحت تأثیر قرار دهد که بخشی از آنها را در ادامه می‌خوانید.

۱۰ تیر امسال هم آخرین پرواز برگشتی از کشور عربستان به ایران خواهد بود. میانگین حضور زائران در حج تمتع ۳۳ روز است و برخی مشکلات رایج می‌تواند سلامت این گروه را تحت تأثیر قرار دهد که بخشی از آنها را در ادامه می‌خوانید.



تشدید بیماری‌های مزمن

گرمای، استرس، پیاده‌روی زیاد و بی‌نظمی در مصرف داروها می‌تواند کنترل بیماری‌های زمینه‌ای را در سرزمین حج مختل کند. معضل مهم دیگر اینکه تعدادی از حاج مبتلا به دیابت نوع یک هستند و گرمای شدید عربستان می‌تواند باعث فساد انسولین شود یا اثر بخشی آن را کم کند.



ابتلا به بیماری‌های عفونی و ویروسی

سرماخوردگی و آنفلوآنزا شایع‌ترین مشکلات زائران است. به همین دلیل استفاده از ماسک در اماکن عمومی، شست‌وشوی مکرر و مرطوب دست‌ها و پرهیز از تماس نزدیک با افراد بیمار، احتمال ابتلای زائران و انتقال ویروس‌ها را بسیار کاهش می‌دهد.

نکته روز

عواملی که سلامت حاج را تهدید می‌کند

اعزام کاروان‌های زیارتی سفر حج از ایران همچنان ادامه دارد و ۱۰ تیر امسال هم آخرین پرواز برگشتی از کشور عربستان به ایران خواهد بود. میانگین حضور زائران در حج تمتع ۳۳ روز است و برخی مشکلات رایج می‌تواند سلامت این گروه را تحت تأثیر قرار دهد که بخشی از آنها را در ادامه می‌خوانید.

۱۰ تیر امسال هم آخرین پرواز برگشتی از کشور عربستان به ایران خواهد بود. میانگین حضور زائران در حج تمتع ۳۳ روز است و برخی مشکلات رایج می‌تواند سلامت این گروه را تحت تأثیر قرار دهد که بخشی از آنها را در ادامه می‌خوانید.



تشدید بیماری‌های مزمن

گرمای، استرس، پیاده‌روی زیاد و بی‌نظمی در مصرف داروها می‌تواند کنترل بیماری‌های زمینه‌ای را در سرزمین حج مختل کند. معضل مهم دیگر اینکه تعدادی از حاج مبتلا به دیابت نوع یک هستند و گرمای شدید عربستان می‌تواند باعث فساد انسولین شود یا اثر بخشی آن را کم کند.



ابتلا به بیماری‌های عفونی و ویروسی

سرماخوردگی و آنفلوآنزا شایع‌ترین مشکلات زائران است. به همین دلیل استفاده از ماسک در اماکن عمومی، شست‌وشوی مکرر و مرطوب دست‌ها و پرهیز از تماس نزدیک با افراد بیمار، احتمال ابتلای زائران و انتقال ویروس‌ها را بسیار کاهش می‌دهد.

نکته روز

عواملی که سلامت حاج را تهدید می‌کند

اعزام کاروان‌های زیارتی سفر حج از ایران همچنان ادامه دارد و ۱۰ تیر امسال هم آخرین پرواز برگشتی از کشور عربستان به ایران خواهد بود. میانگین حضور زائران در حج تمتع ۳۳ روز است و برخی مشکلات رایج می‌تواند سلامت این گروه را تحت تأثیر قرار دهد که بخشی از آنها را در ادامه می‌خوانید.

۱۰ تیر امسال هم آخرین پرواز برگشتی از کشور عربستان به ایران خواهد بود. میانگین حضور زائران در حج تمتع ۳۳ روز است و برخی مشکلات رایج می‌تواند سلامت این گروه را تحت تأثیر قرار دهد که بخشی از آنها را در ادامه می‌خوانید.



تشدید بیماری‌های مزمن

گرمای، استرس، پیاده‌روی زیاد و بی‌نظمی در مصرف داروها می‌تواند کنترل بیماری‌های زمینه‌ای را در سرزمین حج مختل کند. معضل مهم دیگر اینکه تعدادی از حاج مبتلا به دیابت نوع یک هستند و گرمای شدید عربستان می‌تواند باعث فساد انسولین شود یا اثر بخشی آن را کم کند.



ابتلا به بیماری‌های عفونی و ویروسی

سرماخوردگی و آنفلوآنزا شایع‌ترین مشکلات زائران است. به همین دلیل استفاده از ماسک در اماکن عمومی، شست‌وشوی مکرر و مرطوب دست‌ها و پرهیز از تماس نزدیک با افراد بیمار، احتمال ابتلای زائران و انتقال ویروس‌ها را بسیار کاهش می‌دهد.

نکته روز

عواملی که سلامت حاج را تهدید می‌کند