

## ویروس کرونای نوظهور (COVID – 19)

کرونا نام خانواده ای از ویروس ها است که منجر به ایجاد طیف وسیعی از بیماری ها، از سرماخوردگی ساده تا بیماری های سختی همچون SARS<sup>1</sup> و MERS<sup>2</sup> و حالا نوع جدیدتری به نام COVID – 19 می شوند. در گذشته هیچ مورد انسانی مبتلا به کووید-۱۹ دیده نشده بود و اولین مورد آن در ۳۱ دسامبر ۲۰۱۹ در ووهان چین گزارش شد.

خانواده ی کرونا ویروس ها بین انسان و حیوان مشترک هستند. تحقیقات انجام شده نشان داده است که ویروس سارس از نوعی گربه و ویروس مرس از نوعی شتر به انسان انتقال یافتند.

علائم معمول عفونت با این ویروس ها شامل: علائم تنفسی، تب، سرفه، تنگی نفس و سختی در نفس کشیدن می باشد. در موارد شدیدتر، عفونت می تواند منجر به ذات الریه، سندروم حاد تنفسی، نارسایی کلیه و حتی مرگ شود.

توصیه های استاندارد و کلی برای پیشگیری از انتشار عفونت شامل شست و شوی مرتب دست ها، پوشاندن دهان و بینی در هنگام سرفه و عطسه، و کامل پختن گوشت و تخم مرغ می باشد؛ هم چنین باید از هر کسی که علائم تنفسی مثل سرفه و عطسه دارد، دوری کنیم.

### توصیه های سازمان بهداشت جهانی برای محافظت در مقابل ویروس کرونا:

- دست های خود را مکررا با آب و صابون و یا محلول های الکلی مخصوص ضدعفونی کردن دست ها، بشوییم.
- بهداشت تنفسی داشته باشیم: هنگام سرفه یا عطسه، جلوی دهان و بینی خود را با چین جلوی آرنج و یا با دستمال کاغذی بگیریم. بلافاصله دستمال را در سطل درب دار انداخته و دستمان را با آب و صابون و یا محلول های الکلی تمیز کنیم.
- فاصله های اجتماعی را رعایت کنیم: حداقل ۱ متر با دیگران فاصله داشته باشیم؛ مخصوصا اگر کسی سرفه یا تب دارد.
- از لمس کردن چشم ها، بینی و دهان بپرهیزیم؛ زیرا دست های ما سطوحی را لمس کرده اند که ممکن است به ویروس آلوده بوده اند. با لمس چشم ها، بینی و دهان، به راحتی ویروس را وارد بدن خود می کنیم.
- در صورت بروز تب، سرفه، تنگی نفس، در اسرع وقت به پزشک مراجعه نماییم.

1- Severe Acute Respiratory Syndrome – سندروم حاد شدید تنفسی

2- Middle East Respiratory Syndrome – سندروم تنفسی خاورمیانه ای

- اگر علائم خفیف تنفسی داریم و با مسافریین چین و یا موارد مشکوک نیز تماس نداشته ایم، با حفظ تمام اصول بهداشتی بالا، تا زمان بهبودی کامل در خانه بمانیم.
- بعد از لمس حیوانات و یا محصولات مربوط به آنها، بلافاصله دستمان را با آب و صابون بشوییم. به چشم ها، دهان و بینی مان دست نزنیم و از لمس حیوانات بیمار و یا ناآشنا خودداری نماییم. هم چنین سعی کنیم با فضولات و یا مایعات خروجی از بدن حیوانات تماس نداشته باشیم.
- از مصرف مواد غذایی خام و یا نیمه خام حیوانی خودداری نماییم و آنها را با محافظت و اصول بهداشتی جا به جا نماییم.

### چه زمانی از ماسک استفاده کنیم؟

- اگر سالم هستیم و لازم است از یک بیمار مشکوک به عفونت کرونا نگهداری کنیم.
- اگر سرفه یا عطسه می کنیم.

بدانیم استفاده از ماسک فقط زمانی مفید است که ماسک، در کنار شست و شوی مرتب دست ها با آب و صابون و یا محلول های الکلی استفاده شود.

### اگر از ماسک استفاده می کنیم، باید:

- قبل از استفاده از ماسک، دست ها را بشوییم.
- دهان و بینی را به طور کامل و بدون منفذ، با ماسک بپوشانیم.
- وقتی ماسک روی صورتمان است، نباید به آن دست بزنیم. اگر لازم است، حتما دست هایمان را بشوییم و سپس ماسک را لمس کنیم.
- به محض مرطوب شدن ماسک، باید آن را با ماسک جدید عوض کنیم.
- هرگز نباید از یک ماسک، دوبار استفاده کنیم.
- برای درآوردن ماسک، کش آن را از پشت گوش ها رها کنیم (هرگز به قسمت جلوی ماسک دست نزنیم). و بلافاصله آن را در سطل زباله ی در بسته بیندازیم؛ سپس دست ها را با آب و صابون و یا محلول های الکلی تمیز نماییم.

مترجم: زهرا عندلیب

منبع: سایت سازمان بهداشت جهانی

<https://www.who.int/health-topics/coronavirus>

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>

## چگونه سیستم ایمنی بدنمان را تقویت کنیم؟

اولین و مهم ترین خط دفاعی، انتخاب یک روش سالم زندگی است تا بتوانیم سیستم ایمنی بدنمان را بدون استفاده از داروها و به طور طبیعی قوی تر کنیم. برای این کار لازم است:

- سیگار نکشیم.
- رژیم غذایی سرشار از میوه ها و سبزیجات داشته باشیم.
- مرتب ورزش کنیم.
- وزن خود را در محدوده ی طبیعی نگه داریم.
- مصرف الکل را تا جای ممکن محدود کنیم.
- خواب کافی داشته باشیم.
- نکات مربوط به پیشگیری از عفونت ها را رعایت کنیم.
- تا جای ممکن خودمان را در معرض استرس قرار ندهیم.

سلول های ایمنی بدن ما، همانند سربازان یک ارتش، برای مقابله با عفونت نیازمند غذایی سالم، مقوی و منظم هستند.

شواهدی از مطالعات حیوانی نشان می دهد که رژیم های غذایی فقیر از نظر ریزمغذی هایی مثل روی، سلنیوم، آهن، مس، فولیک اسید، و ویتامین های A، B6، C، و E می توانند موجب اختلال در سیستم ایمنی شوند.

چنانچه رژیم غذایی ما به هر دلیلی فاقد ریزمغذی های لازم است، مثلا سبزیجات را دوست نداریم و یا به دلیل مشکلات گوارشی، برخی از گروه های غذایی را در رژیم خود کم رنگ و یا به کلی حذف کرده ایم، توصیه می شود از مولتی ویتامین های روزانه و مکمل های معدنی در برنامه ی خود استفاده کنیم.

اما اگر رژیم غذایی متعادلی داریم و از تمام گروه های غذایی استفاده می کنیم، نباید فکر کنیم هرچه ویتامین بیشتری به بدن خود برسانیم، قوی تر خواهیم شد. بدن ما هیچ نیازی به انباشت ویتامینی ندارد و از آن سود نخواهد برد.

یکی دیگر از راه های ثابت شده در تقویت سیستم ایمنی بدن، انجام تمرینات سبک ورزشی است که علاوه بر متناسب ساختن وزن بدن و تضمین سلامت قلب و عروق، با بهبود جریان خون و تغذیه ی بهتر و بیشتر سربازان ارتش ایمنی بدن، کمک می کند که این سلول ها کار خود را بهتر و سریع تر انجام دهند.

درمورد مکمل های گیاهی که جهت تقویت سیستم ایمنی با عناوین گوناگون عرضه می شوند، باید بگوییم هیچ گونه شواهدی از تأثیر مثبت این مواد در بهبود سیستم ایمنی، در دسترس نیست.

مطلب آخر آنکه در پزشکی نوین، آنچه اهمیت بسزایی دارد، ارتباط دائمی ذهن با بدن است. بسیاری از بیماری ها مثل ناراحتی معده، کهیر و حتی بیماری های قلبی، ارتباطی مستقیم با استرس های عاطفی ما دارند. پس دور از ذهن نیست که این استرس ها، سیستم ایمنی بدن ما را نیز ضعیف کنند. بهتر است تا می توانیم مثبت اندیش باشیم و خود را از شرایط استرس زا دور نگه داریم.

مترجم: دکتر زهرا عندلیب

منبع: بخش سلامت، دانشگاه هاروارد

<https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/how-to-boost-your-immune-system>