

قرمزی چشم نشانه

چیست؟



پزشکان می‌گویند هر عفونت ویروسی یا باکتریایی می‌تواند باعث قرمزی چشم شود.

یکی از سؤالاتی که ممکن است برای ما پیش آمده باشد، این است که قرمزی چشم‌ها هم از جمله علائم کرونا محسوب می‌شود یا خیر.

قرمزی چشم یک علامت رایج کرونا نیست اما می‌تواند یک نشانه احتمالی این بیماری باشد. در این گزارش قصد داریم تا آنچه را که در این خصوص لازم است بدانید، برای شما ذکر کنیم.

نشانه‌های کرونا فراتر از سرفه است

تا کنون ما با رایج‌ترین نشانه‌های کرونا یعنی «تنگی نفس»، «سرفه» و «تب» آشنا شده ایم. با این حال دانشمندان همچنان در حال کشف علائم دیگری از کرونا هستند که کمتر رایج است مانند

ورم ملتحمه و قرمزی چشم.

«سونال تولی» (Sonal Tuli) دارای دکترای پزشکی و سخنگوی بالینی آکادمی چشم پزشکی آمریکا به شکل تضمینی اعلام کرد حدود ۵ درصد از بیماران مبتلا به کرونا ممکن است دچار این علامت در چشمان خود شوند؛ بنابراین در صورتی که دچار قرمزی چشم شدید، فوراً چنین نتیجه گیری نکنید که دچار کرونا هستید؛ هر چند احتمال داشتن کرونا را نیز نادیده نگیرید.

ورم ملتحمه چیست؟

دکتر سونال تولی می‌گوید: ورم ملتحمه یا قرمزی چشم یک اصطلاح کلی است و ما به قرمزی چشم، با این دید نگاه می‌کنیم که هر چیزی را که سبب شود چشمان شما صورتی و یا قرمز شود، شامل می‌شود.

ویروس‌ها شایع‌ترین دلیل ورم ملتحمه هستند اما باکتری‌ها و آلرژی‌ها نیز می‌توانند در این امر مؤثر باشند. به طور معمول، علائم دیگری برای ورم ملتحمه چشم وجود دارد مانند آبریزش چشم،



احساس وجود شیئی خارجی در چشم. همچنین احساس خارش و یا سوزش چشم نیز علاوه بر صورتی و یا قرمزی از دیگر علائم ورم ملتحمه چشم است.

ارتباط میان قرمزی چشم و کرونا

با توجه به آنکه ویروس‌ها شایع‌ترین علت قرمزی چشم هستند، پس منطقی است که (SARS-CoV-2) که ویروس عامل بیماری کووید۱۹ است نیز سبب چنین چیزی شود. همچنین به مانند بینی و دهان، چشمان شما نیز با غشاهای مخاطی پوشانده شده که راه اصلی ورود SARS-CoV-2 و سایر ویروس‌ها به بدن شماست. به همین دلیل است که کادر درمان ملزم به استفاده از محافظ صورت و عینک هستند.

از کجا بفهمیم قرمزی چشم ناشی از کروناست؟

دکتر سونال تولی می‌گوید از آنجایی که صرف نظر از علت قرمزی چشم، نشانه‌ها یکسان هستند، راه مناسبی برای فهمیدن این مسئله وجود ندارد. طبق نظر دکتر پاندیت که در درمان بیماران کرونایی دارای ورم ملتحمه پرداخته، ورم ملتحمه ناشی از کرونا نشانگر مرحله خاصی از کرونا نیست؛ بنابراین شما باید دید خود را وسیع‌تر کنید. در صورتی که ورم ملتحمه چشم شما با علائم دیگری به مانند سرفه، تنگی نفس و از دست دادن حس بویایی یا چشایی همراه باشد، شما احتمالاً به کرونا مبتلا شده‌اید.

همچنین شما باید شرایط خود را نیز در نظر بگیرید. آیا شما به تازگی در مواجهه با فرد مبتلا به کرونایی قرار داشته‌اید و آیا در آن هنگام به اندازه کافی شیوه نامه‌های بهداشتی را رعایت کرده بودید؟ آیا شما به طور کامل واکسینه شده‌اید یا خیر و آیا محلی که شما در آن زندگی می‌کنید شیوع کرونا در آن بالاست؟ این‌ها پرسش‌هایی هستند که می‌توانند در این مسئله مهم باشند.

منبع: بهداشت نیوز

هر روز، روزنامه

پیام سلامت

با ما بهتر دیده شوید

۰۷۷۲۳۰۳۴۸۷۲

رییس مرکز تحقیقات ویروس شناسی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی تشریح کرد

خطر بازگشایی‌های همزمان با واریانت "آمیکرون"



رییس مرکز تحقیقات ویروس شناسی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی تاکید کرد: در شرایطی که واریانت نگران‌کننده جدیدی به نام آمیکرون شناسایی شده، بازگشایی‌های همزمان مقداری خطرناک بوده و می‌تواند منجر به گسترش بیماری شود. به گزارش ایسنا، دکتر علیرضا ناجی، درباره ارزیابی وضعیت بازگشایی‌های همزمان مدارس، دانشگاه‌ها، مراکز فرهنگی و... با توجه به نزولی بودن موارد بروز کرونا در کشور، گفت: با وجود شناسایی واریانت آمیکرون به عنوان یک واریانت نگران‌کننده در جهان، نگرانی از بازگشایی‌های همزمان و در عین حال درصد پایین رعایت پروتکل‌ها به بهداشتی، به‌حق است. باید توجه کرد که در حال حاضر تمام کشورها شرایطشان را با توجه به شناسایی آمیکرون تغییر داده‌اند. بسیاری از کشورها مجدداً به محدودیت‌های شدید بازگشتند. همچنین بحث ممانعت از مسافرت در برخی کشورها مجدداً ایجاد شده است.

لزوم انجام تست مجدد و اعمال قرنطینه برای تمام مسافران ورودی به کشور ناجی گفت: البته درست است که از کشورهای آفریقایی به عنوان منشأ آمیکرون صحبت می‌کنیم، اما باتوجه به گستردگی این ویروس، به طور کلی نمی‌توانیم روی کشور خاصی دست گذاشته و اعلام کنیم که ممانعت مسافرت از فلان کشور انجام شود. بلکه باید برای تمام مسافرانی که وارد کشور می‌شوند، تست مجدد انجام داده و آن‌ها را قرنطینه کنیم.

بازگشایی‌های همزمان خطرناک است وی تاکید کرد: در عین حال

دهیم، زیرا هرچقدر بتوانیم سیستم ایمنی را تقویت کرده و میزان آنتی‌بادی را بالا ببریم، می‌توانیم در برابر واریانت‌ها مبارزه بهتری داشته باشیم. جدای از اینکه یک واریانت چقدر می‌تواند از سیستم ایمنی فرار کند، اما در هر صورت واکسن‌هایمان را کاملاً بی‌تاثیر نکرده است. در عین حال افراد سالمند و کسانی که به بیماری‌های زمینه‌ای مبتلا هستند که سیستم ایمنی ضعیفی دارند، فوراً به دز بوستر نیاز دارند. بعد هم تکمیل واکسیناسیون گروه سنی بالای ۱۲ سال است که به سرعت دز دوم هم برای آن‌ها تزریق شود.

شرایط تزریق دز چهارم کرونا

وی با بیان اینکه در حال حاضر اهمیت تزریق دز بوستر بیشتر شده است، گفت: در عین حال در واکسن‌های مختلف بین سه تا شش ماه بعد از تزریق دز دوم، نیاز به تزریق دز بوستر وجود دارد. حتی درباره تزریق دز چهارم در افراد سالمند و افرادی که سیستم ایمنی ضعیفی دارند هم توصیه‌هایی مطرح شده است. به طوری که اعلام شده که حداقل فاصله ماسک زدن، حفظ فاصله اجتماعی، عدم ورود به تجمعات و قوانین درست و بررسی مبادی ورودی اعم از هوایی، زمینی و دریایی بسیار مهم است و باید بیش از پیش انجام شوند.

لزوم تزریق سریع دز بوستر برای سنین بالاتر از ۱۸ سال

ناجی گفت: توصیه دیگری که در زمینه واکسیناسیون مطرح شده، تزریق دز بوستر واکسن کرونا با واکسن‌های با کفایت بالاتر است. البته این موضوع بستگی به امکانات کشورها هم دارد. ما هم باید در کشورمان سعی کنیم که برای دز بوستر انتخاب‌های مناسب و با کفایت بالاتری را داشته باشیم.

آشنایی با فواید خاص انگور

انسان‌های بزرگسال را ارزیابی کنند و به همین منظور یک مطالعه‌ی ۸ هفته‌ای را ترتیب دادند. آن‌ها طی ۴ هفته‌ی اول، رژیم حاوی میزان کم پلی‌فنول‌ها را به شرکت‌کنندگان دادند و ۴ هفته‌ی بعد را روزانه به هر نفر ۴۶ گرم پودر انگور دادند، ولی باز هم میزان پلی‌فنول موجود در رژیم غذایی آن‌ها پایین نگه داشته شد. ۴ هفته پس از مصرف انگور، بررسی باکتری‌های روده‌ای شرکت‌کنندگان نشان داد که گوناگونی این باکتری‌ها بیشتر

داده است که در مورد خرگوش‌ها، هشت هفته مصرف مرتب انگور باعث بهبود عملکرد کبد آن‌ها شده است. اخیراً در مورد موش‌ها مطالعه‌ی جدیدی انجام شده که نشان می‌دهد مصرف انگور باعث کاهش چاقی و بهبود وضعیت کبد چرب آن‌ها شده و همچنین بهبود باکتری‌های موجود در روده‌ی آن‌ها را در پی داشته است. محققین تصمیم گرفتند اثر مصرف روزانه‌ی پودر انگور بر روی باکتری‌های روده و سوخت و ساز کلسترول در بدن

بر اساس مطالعه جدیدی که در مجله Nutrients منتشر شده است، مصرف انگور گوناگونی باکتری‌های روده را به شدت افزایش می‌دهد و باعث کاهش کلسترول خون نیز می‌شود. انگور یکی از پرمصرف‌ترین میوه‌ها است. این میوه نه تنها شامل مواد مغذی فراوانی است، بلکه منبع بسیار خوبی برای فیبر نیز محسوب می‌شود. در مطالعات گذشته اثرات آنتی‌اکسیدانی، ضدباکتریایی و ضدویروسی انگور و ترکیبات موجود در آن گزارش شده است. تحقیقات نشان

پس از نزدیک به دو سال زندگی در یک بیماری همه گیر جهانی، طبیعی است که تعجب کنید که آیا علائم جدیدی که در شما ایجاد می‌شود می‌تواند نشانه‌ای از کووید ۱۹ باشد. در حالی که سرفه یا از دست دادن چشایی و بویایی باید یک علامت خطر ایجاد کند، برخی علائم وجود دارد که در منطقه خاکستری قرار می‌گیرند. گرفتگی صدا یکی از آنهاست. برخی از افراد مبتلا به این ویروس که «صدای کووید» نامیده می‌شود، داشتن صدای خشن را تجربه کرده اند. اگر به طور ناگهانی گرفتگی صدا در شما ایجاد شود، باید از اینکه ممکن است به کووید مبتلا شوید وحشت کنید؟

گرفتگی صدا دقیقاً چیست؟

به گفته مؤسسه ملی بهداشت هنگامی که دچار گرفتگی صدا هستید، صدای شما ممکن است نفس گیر یا خشن به نظر برسد. معمولاً حجم آن نرم تر یا گام آن پایین تر است و ممکن است گلوئی شما خراشیده شود. گرفتگی صدا معمولاً نشانه ای از مشکلات در تارهای صوتی حنجره شما است که به جعبه صدای شما نیز معروف است.

ارتباط بین گرفتگی صدا و کووید ۱۹ چیست؟

برخی داده ها وجود دارد که نشان می دهد کووید می تواند منجر به گرفتگی صدا شود. یک مطالعه کوچک نشان داد که ۷۰ نفر از ۱۶۰ بیمار مبتلا به کووید ۱۹ مبتلا به نارسایی صدا هستند، که اصطلاحی فراگیر برای مشکل صحبت کردن است که شامل گرفتگی صدا نیز می شود.

چرا کووید ممکن است باعث گرفتگی صدا شود؟

مهم است که از قبل به این نکته اشاره کنیم که گرفتگی صدا ممکن است نفس گیر یا خشن به نظر برسد. متخصص بیماری های عفونی می گوید: «خیلی رایج است که ویروس های تنفسی باعث گرفتگی صدا شوند. این چیز خاصی برای کووید نیست، بلکه یک عارضه عمومی بسیاری از عفونت های دستگاه تنفسی فوقانی است. او می گوید که عفونت های دستگاه تنفسی فوقانی، از جمله کووید، می توانند باعث گلودرد شوند. او توضیح می دهد که این بیماری می تواند نتیجه التهاب خود تارهای صوتی یا قطرات بینی باشد که می تواند منجر به تغییر در صدا شود. یک متخصص بیماری های عفونی و استاد دانشکده پزشکی می گوید: سرفه یکی از علائم اصلی کووید ۱۹ مطمئناً می تواند مشکل حنجره را تشدید کند و منجر به



گرفتگی صدا شود. سرفه به طور خاص می تواند منجر به التهاب شود که تارهای صوتی شما را متورم و انعطاف کمتری می دهد. او می گوید وقتی این اتفاق می افتد، می تواند بر زیر و بم صدای شما تأثیر بگذارد و صدای شما را خشن کند. وی خاطرنشان می کند: «هر نوع التهاب در تارهای صوتی می تواند باعث گرفتگی صدا شود. اگر مورد شدیدتری از کووید ۱۹ دارید و با استروئید دگزامتازون درمان می شوید، ممکن است دچار رفلاکس اسید شوید که می تواند گلوئی شما را تحریک کند و منجر به گرفتگی صدا شود. او خاطرنشان می کند: «به طور کلی استروئیدها می توانند باعث رفلاکس اسید شوند. با این حال، در پزشکان توصیه می کنند تمام تلاش خود را بکنید تا بدنتان هیدراته بماند، تا حد امکان کمتر صحبت کنید و به صدای خود استراحت دهید. او می گوید: «افراد تمایل دارند تا صدای گرفتگی صدا را از بین ببرند و این می تواند به طور بالقوه به تارهای صوتی آسیب برساند. از سوی دیگر، اگر گرفتگی صدا دارید که بیش از دو هفته طول می کشد و دلیل واضحی وجود ندارد (مانند کووید ۱۹) یا سایر عفونت های دستگاه تنفسی فوقانی، توصیه می شود برای ارزیابی به پزشک مراجعه کنید.

این میوه را جایگزین قرص آسپرین کنید



کبوی مانند قرص آسپرین موجب رقیق شدن خون شده و از ایجاد پلاک در خون جلوگیری می کند. کیوی مانند قرص آسپرین موجب رقیق شدن خون شده و از ایجاد پلاک در خون جلوگیری می کند کیوی دارای مقادیر زیادی آنزیم حل کننده پتاسیم به نام پاپائین است که از نظر تجاری برای نرم کردن گوشت مفید بوده و احتمال دارد برای برخی افراد آلرژی را باشد. این میوه به دلیل خاصیت کاهش دگی که بر سطح تری گلیسرید دارد از غلظت خون می کاهد و از تنگ شدن عروق و بروز انواع سکنه ها جلوگیری می کند. کیوی دارای منبع غنی از ویتامین ث، پتاسیم، ویتامین ای، اسید فولیک، فیبر و روی است که برای سلامتی بدن بسیار مؤثر بوده و هر کدام دارای خواص مفید و گوناگونی است. ویتامین ث کیوی یک منبع غنی از ویتامین ث است به طوری که ویتامین ث آن دو برابر این ویتامین در پرتقال است. تحقیقات نشان داده است که مصرف یک کیوی در روز کافی است. آنزیم های کیوی در معده به وسیله اسید معده از بین می رود اما اسید معده بعد از خوردن غذاهای گوشتی و لبنی زیاد مقداری خنثی می شود و آنزیم های کیوی می توانند مدت کوتاهی فعالیت کنند این زمان کافی است تا مواد پروتئینی در اثر این آنزیم ها به قطعات کوچکتری تجزیه شوند و این امر عمل هضم غذاهای سنگین را در معده و روده آسانتر می کند. کیوی دارای مقدار زیادی اگرلات است که موجب تشکیل سنگ در کلیه و کیسه صفرا می شود به همین دلیل برای افراد مستعد سنگ کلیه و سنگ صفرا مضر است. مطالعات جدید محققان دانشگاه اکستر نشان می دهد خواب بی کیفیت افکار منفی را در ذهن افراد میانسال تقویت می کند و باعث می شود این افراد خود را بسیار پیر احساس کنند. در این مطالعه ۴ هزار و ۴۸۲ نفر بالای ۵۰ سال شرکت کردند و از آنان خواسته شد پرسش نامه ای را تکمیل کنند و از آنان در مورد سبک زندگی سولاتی پرسیده شد. در ادامه از آنان خواسته شد در آزمون شناختی شرکت کنند. بیشتر این افراد معتقد بودند که احساس آنان در روز، بسته به کیفیت و زمان خوابی که شب گذشته داشتند متغیر است. اگر شب خواب خوب و با کیفیتی داشتند، روز بعد احساس سرحال بودن، امید و شادمانی می کردند و شب هایی که کم خوابیدند، احساس پیری و شکست و یاس داشتند. ضعف حافظه، کاهش انرژی، کاهش انگیزه و وابستگی به سایرین از دیگر عواقب کم خوابی گزارش شد. محققان بر این باورند خواب کافی و باکیفیت از مهمترین عوامل پیری سالم است که باید به ویژه در خانه های نگهداری سالمندان مورد توجه قرار گیرد.

افراد مبتلا به فشار خون بالا مراقب تاثیر مصرف

سایر داروها باشند

یک مطالعه جدید نشان می دهد تقریباً از هر پنج فرد مبتلا به فشار خون بالا، یک بیمار ممکن است ناخواسته دارویی را برای درمان بیماری دیگری مصرف کند که بازهم باعث بالا رفتن فشار خون می شود.

فشار خون بالا در صورت درمان نشدن یا درمان ناقص، خطر حمله قلبی، سکته مغزی، ابتلا به بیماری کلیه و مشکلات بینایی را با آسیب رساندن به رگ های خونی افزایش می دهد.

تغییرات شیوه زندگی مانند کاهش وزن، محدود کردن مصرف نمک و یا دارو می تواند به بازگرداندن اعداد فشار خون به محدوده طبیعی کمک کند. اما به گفته محققان، افراد مبتلا به فشار خون حتما باید از پزشک خود سوال کنند که آیا داروهایی را که برای بیماری ها دیگر مصرف می کنند، ممکن است فشار خون آنها را باز هم بالاتر ببرد یا خیر. دکتر «تیموتی اندرسون» محقق بالینی و استادیار پزشکی در دانشکده پزشکی هاروارد در بوستون و نویسنده این مطالعه گفت: خطر افزایش فشار خون با مصرف داروهای دیگر ممکن است به سادگی نادیده گرفته شود؛ به ویژه برای بیمارانی که سال ها از داروهای دیگر هم استفاده می کنند. وی افزود: امید است نتایج این مطالعه به تغییر این موضوع کمک کند؛ زیرا در بسیاری از موارد جایگزین های درمانی مؤثری برای داروهایی که ممکن است فشار خون را افزایش دهند یا استراتژی هایی برای به حداقل رساندن این خطر وجود دارد؛ مانند نظارت بر فشار خون بیمار هنگام شروع مصرف داروی جدید که ممکن است فشار خون را افزایش دهد. محققان برای این مطالعه، داده های بررسی ملی سلامت و تغذیه را از سال ۲۰۰۹ تا ۲۰۱۸ میلادی مورد مطالعه قرار دادند. آنها استفاده از داروهای شناخته شده برای افزایش فشار خون، از جمله داروهای ضد افسردگی، داروهای ضد التهابی غیر استروئیدی قوی (NSAIDs)، استروئیدها، داروهای هورمونی، داروهای ضد احتقان و قرص های کاهش وزن را در افراد مبتلا به فشار خون بالا مورد بررسی قرار دادند.

این مطالعه نشان داد ۱۸.۵ درصد از بزرگسالان مبتلا به فشار خون بالا، مصرف دارویی را گزارش کردند که فشار خون آنها را افزایش می داد و اگر از داروهای کاهش دهنده فشار خون استفاده نمی کردند، احتمال ابتلا به فشار خون کنترل نشده بیشتری را داشتند.

همچنین بر اساس نتایج این مطالعه، افرادی که از داروهای فشار خون استفاده می کردند، اگر برای سایر بیماری ها نیز داروهایی مصرف می کردند که فشار خون را افزایش می دهد، احتمالاً به درهای بالاتری از داروهای فشار خون برای کنترل این وضعیت نیاز داشتند.

توصیه برای بیمارانی که فشار خون بالا دارند

اندرسون به بیماران پیشنهاد کرد از پزشک خود بپرسند که آیا هر یک از داروهایی که برای بیماری تجویز شده است بر افزایش فشار خون نیز مؤثرند یا خیر.

وی گفت: همیشه عاقلانه است که از پزشک خود در مورد تداخلات احتمالی بین داروهای جدید (از جمله داروهایی که بدون نسخه به فروش می رسند) و بیماری ها و درمان های موجود سوال کنید. این موضوع به ویژه در مورد بیمارانی که به چند پزشک مراجعه می کنند و ممکن است همیشه فهرست به روز داروها را همراه نداشته باشند، صادق است. اندرسون گفت: گاهی اوقات جایگزین هایی در دسترس است. به عنوان مثال، استامینوفن فشار خون را افزایش نمی دهد، اما داروهای ضدالتهابی غیراستروئیدی (NSAIDs) این تاثیر را دارد. هر دوی این داروها می توانند درد را درمان کرده و تب را کاهش دهند. دکتر «مایکل گویفمن» رییس بخش قلب و عروق در Long Island Jewish Forest Hills در شهر نیویورک که در این مطالعه شرکت نداشته است، می گوید: پزشکان و متخصصان مختلف لزوماً با یکدیگر صحبت نمی کنند و اغلب پرونده های سلامت الکترونیکی آنها با یکدیگر در ارتباط نیست. در نتیجه، بیماران احتمال دارد با تجویزهای مختلف داروهای زیادی مصرف کنند که برخی از آنها برای مسائل پزشکی خاص، معکوس عمل می کنند. این در حالی است که راه هایی برای جلوگیری از این ساریوها وجود دارد. گویفمن توصیه کرد که بیماران همیشه به روزترین فهرست داروها را برای ویزیت هر پزشک همراه داشته باشند.

منبع: ایرنا