

### ویتامین C روند بهبود کووید-۱۹ را تسریع می کند

در مراحل اولیه پاندمی کووید -۱۹، نتایج مطالعات نشان داد که بین مصرف ویتامین C در بیماران به شدت مریض و کاهش طول مدت استفاده از دستگاه تنفسی ونتیلاتور ارتباط وجود دارد. به گزارش مهر، محققان دریافته‌اند مصرف ویتامین C با دوز بالا مدت زمان استفاده از دستگاه ونتیلاتور را تا ۱۴ تا ۲۵ درصد کاهش می‌دهد. همچنین محققان دریافته‌اند بیماران کووید-۱۹ مبتلا به سندروم ناراحتی حاد تنفسی بعد از دریافت دوز بالا ویتامین C خیلی زود بهبود یافتند.

### آفتاب یادداشت

#### کدام سردردها میگرنی هستند؟

• دکتر علی امینی هرندي متخصص مغز و اعصاب

سردرد یکی از شایع‌ترین شکایات پزشکی است. اکثر مردم سردرد را در برخی از زمان‌های زندگی خود تجربه می‌کنند. آنها می‌توانند بدون در نظر گرفتن سن، نژاد و جنسیت بر همه افراد تأثیر بگذارند. نوعی از سردرد، سرد درد میگرنی است. میگرن، سردردی تپش دار است که معمولاً نیمی از مغز را در برمی گیرد، چنین سردردی به اندازه‌ای شدید و طولانی است ( حدود چهار ساعت ) که می‌تواند زندگی روزانه افراد را مختل کند. از هر ده نفر یک نفر به این سردرد مبتلا خواهد شد اما تعداد زیادی از افراد اعلام کرده‌اند که سردردهای تششی و سینوسی را با سرد درد میگرنی اشتباه گرفته اند. مواد غذایی، اضطراب و تغییرات هورمونی می‌تواند سبب تشدید سردرد میگرنی در افراد شوند. یکی از علایم و نشانه‌های واضح بروز سردرد میگرنی داشتن درد در چشم‌ها، سبب‌یابی و تشعشع‌ها است. سردرد میگرنی سبب می‌شود فرد مبتلا نسبت به نور، صدا یا حرکت .. حساس شود. برخی از افراد با آغاز سردرد، در بینایی شان اختلال ایجاد می‌شوند. در حالت تهوع می‌گیرند و استفراغ می‌کنند. درد می‌تواند فعالیت‌های روزانه افراد را با مشکل جدی مواجه کند. در حدود ۲۰ درصد از افرادی که از سردردهای میگرنی رنج می‌برند، ۲۰ دقیقه تا یک ساعت پیش از آغاز درد، تشعشع نور را مشاهده می‌کنند. این افراد نوری شبیه به فلش دوربین، نقاط و راه‌های نوری و... را مشاهده می‌کنند که با آنها " میگرن کلاسیک " می‌گویند. علایم و نشانه‌های خطرناک میگرن نیز بدین صورت است که برخی از افراد پیش از آغاز سردردهای میگرنی خلق و خویشان تغییر می‌کند. تعدادی از اشخاص

هیجان زده، افسرده یا زودرنج می‌شوند. برخی نیز ممکن است به بویها و مزه‌ها حساس شوند. اما اکثر افرادی که با سردردهای میگرنی دست و پنجه نرم می‌کنند خمیازه می‌کشند و احساس خشکی و فوگتگی می‌کنند. از هر چهار فردی که از میگرن رنج می‌برند یک نفر، بیست و چهار ساعت پیش از آغاز سردرد نارسایی فاز را تجربه می‌کند. منشاء اصلی ابتلا به سردردهای میگرنی تاکنون توسط محققان مشخص نشده است اما آنها باور دارند که مواد شیمیایی، رگ‌های خونی و اعصاب درون مغز عامل بروز چنین سردردی در افراد می‌باشد. سرد درد میگرنی برخی از افراد به علل گوناگونی از جمله انعکاس نور تشدید می‌شود. انعکاس نور می‌تواند به وسایله برف یا آبی که بر روی زمین جمع شده است یا تلویزیون و پرده سینما ایجاد شوند.به چشم زدن عینک‌های آفتابی در طول روز یا شب هنگام برای جلوگیری کردن از انعکاس نور برای آنها ضروری است. اضطراب نیز یکی از عوامل اصلی بروز سردرد میگرنی است، در حالی که دوری از اضطراب به طول کلی امکانپذیر نیست. بهترین راه برای حفظ آرامش اجرای تکنیک‌های تمدد اعصاب است. در فضای باز به آرامی تنفس کنید و با فکر کردن به افکار و موسیقی‌های آرام بخش میزان اضطراب و دلشوره را کاهش دهید تا کمتر به حملات میگرنی دچار شوید یا بتوانید از بروز آنها پیشگیری کنید.

### تازه‌ها

#### یادگیری بهتر زبان خارجی با تحریک غیرتهاجمی عصب مغز

محققان یک راهکار غیرتهاجمی برای تحریک اعصاب مغز به مغز ارائه کردند که موجب بهبود قابل توجه توانایی یادگیری زبان جدید می‌شود.به گزارش ایرنا، محققان در این شیوه از یک دستگاه کوچک استفاده کردند که داخل گوش قرار گرفته و با ایجاد پالس‌های الکتریکی کوچک، عصب واگ را که طولانی‌ترین عصب مغزی است، به صورت غیرتهاجمی، تحریک می‌کند. به اعتقاد محققان با استفاده از این دستگاه می‌توان سایر انواع یادگیری را نیز بهبود بخشید.برای آزمایش این فناوری از ۳۶ داوطلب بزرگسال انگلیسی زبان استفاده شد. محققان نحوه تشخیص چهار لحن مختلف زبان چینی مندریین را که یکی از دشوارترین زبان‌های جهان است، در جریان مکالمات عادی به این افراد آموزش دادند.در این آزمایش، داوطلبانی که تحریک عصبی را دریافت کردند، در مقایسه با سایر داوطلبان توانستند لحن‌های مختلف زبان مندریین را دو برابر سریع‌تر تشخیص دهند. این اولین بار است که تحریک غیرتهاجمی عصب واگ موجب بهبود یک توانایی شناختی پیچیده در افراد سالم می‌شود.

### نوآوری

#### چین تزریق انسولین بدون سوزن را ترویج می‌دهد

دستورالعمل تزریق بدون سوزن انسولین که توسط کمیته دیابت انجمن پرستاران چین تهیه شده به تازگی در پکن منتشر شده است. به گزارش ایرنا، تحقیقات نشان داده است که تزریق انسولین بدون سوزن در مقایسه با روش سنتی تزریق انسولین به دوز کمتری دارو نیاز دارد.جی لینونگ استاد دانشگاه «پکینگ» در چین گفت: تزریق بدون سوزن انسولین، ویژگی‌های منحصریفرزیرپوستی‌ناشی‌ازتزریق‌بدون‌سوزن انسولین، باعث شده است که سطح قند خون ناشتای بیماران ثابت بماند.انسولین یکی از بی‌خطرترین درمان‌های بالینی برای دیابت بوده و در حال حاضر توسط سوزن تزریق می‌شود. طبق پروتکل‌های درمانی موجود، بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲، حداقل روزانه به دو دوز انسولین و بیماران مبتلا به دیابت نوع ۱ حداقل به چهار دوز انسولین نیاز دارند. تزریق انسولین با سوزن اغلب ناراحت‌کننده است و بیماران را رنج می‌دهد. همچنین استفاده طولانی مدت از سوزن می‌تواند باعث ایجاد چربی زیر پوستی (تشکیل سلول چربی) شود که به کاهش راندمان جذب انسولین و از دست دادن کنترل قند خون منجر می‌شود.اما در روش جدید تزریق بدون سوزن انسولین، این داروی مایع با فشار فوری و زیاد از طریق سوراخ دستگاهی که قطر آن کمتر از ۰.۱۴ میلی متر است به زیر لایه بسیار نازکی از پوست وارد می‌شود. سپس داروی مایع در ایدرم و غشای میانی پوست نفوذ کرده و در عروق مطلوب جذب، به بافت زیر جلد می‌رسد.اکنون صدها بیمارستان در سراسر چین از تزریق بدون سوزن انسولین استفاده می‌کنند. محققان می‌گویند دستگاه تزریق بدون سوزن انسولین نیز مانند تزریق سنتی انسولین، توسط خود بیماران در خانه قابل استفاده است.

### یافته

#### سرگیجه هنگام بلندشدن نشانه زوال عقل است

محققان دریافته‌اند افرادی که هنگام بلند شدن، احساس سرگیجه می‌کنند پیش از سایرین در معرض ابتلا به زوال عقل قرار دارند.به گزارش ایرنا، این وضعیت که با عنوان افت فشار خون شناخته می‌شود، زمانی رخ می‌دهد که شخص در هنگام ایستادن، ناگهان دچار افت فشار خون می‌شود.محققان دریافته‌اند تنها آن دسته از افراد که در هنگام ایستادن دچار افت فشار سیستولیک می‌شوند، در معرض ابتلا به زوال عقل هستند و افت فشار دیاستولیک یا فشار خون به طور کلی، ارتباطی با این بیماری ندارد.فشار سیستولیک، اولین عددی است که در هنگام گرفتن فشار خون خوانده می‌شود و به اعتقاد محققان افت این فشار به میزان ۱۵ واحد در هنگام ایستادن، نشان‌دهنده خطر ابتلا به زوال عقل است و کنترل راه افت فشار می‌تواند راهکار مناسبی برای حفظ حافظه و مهارت‌های شناختی افراد در سنین بالا شود. این تحقیقات با کمک دو هزار و ۱۳۱ داوطلب سالم با میانگین سنی ۷۳ سال انجام شد. فشار خون این افراد یک بار در ابتدای مطالعه و سپس در فاصله یک سال، سه سال و پنج سال بعد بار دیگر اندازه‌گیری شد. در این مدت در مجموع ۱۵ درصد از داوطلبان دچار افت فشار خون شدند که در ۹ درصد آنها افت فشار سیستولیک و در ۶ درصد دیگر دیاستولیک بود. در طول ۱۲ سال بعد، داوطلبان همچنان تحت نظر قرار گرفتند تا در صورت ابتلا به زوال عقل، شناسایی شوند. در این مدت مجموعاً ۴۴۲ نفر از داوطلبان یعنی ۲۲ درصد از آن‌ها دچار زوال عقل شدند.با بررسی این افراد مشخص شد احتمال ابتلای افراد دارای افت فشار سیستولیک به زوال عقل نزدیک به ۴۰ درصد پیش از سایرین است.

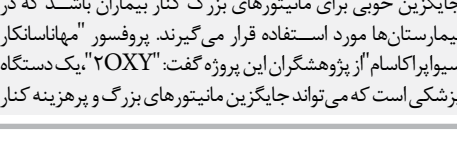
### توصیه

#### ماسک شدت علائم بیماری کووید-۱۹ را کاهش می‌دهد

نتایج یک بررسی نشان داد که استفاده از ماسک می‌تواند شدت علائم بیماری را در افراد آلوده به کروناویروس کاهش دهد.به گزارش ایسنا، در این بررسی آمده است که استفاده از ماسک در افراد مبتلا به بیماری کووید-۱۹ مانع از آن می‌شود تا بیماری شدت پیدا کند چ‌را که ماسک می‌تواند میزان ویروس در بدن را کاهش دهد. به گفته محققان، این یافته‌ها نشان می‌دهد استفاده از ماسک بیش از آنچه در گذشته تصور می‌شد حائز اهمیت است زیرا موجب کاهش دوز ویروسی و میزان عفونت در بدن می‌شود. محققان تأکید کردند که در صورتیکه سیستم ایمنی با تعداد محدودتری از ویروس‌ها مواجه باشد بهتر و موثرتر می‌تواند با آنها مقابله کند.

با ادامه شیوع کووید-۱۹، تقاضا برای دستگاه کوچک، مقرون به صرفه و دقیق پزشکی که، دما، اکسیژن، ضربان قلب و تنفس را مورد بررسی قرار می‌دهند، افزایش می‌یابد. در این راستا، یک استارت‌آپ فعال در حوزه سلامت که در هند قرار دارد، دستگاه جدید ابداع کرده است. به گزارش ایسنا، این دستگاه موسوم به "COXY" ، امکان بررسی بیمار از راه دور را فراهم می‌کند. این دستگاه قابل حمل و بی‌سیم، روی انگشت بیمار قرار می‌گیرد و داده‌ها را به تلفن همراه می‌فرستد.

دمای بدن، از زیر بغل بیمار بررسی می‌شود اما سطح اکسیژن خون و پارامترهای دیگر، از روی انگشت او مورد ارزیابی قرار می‌گیرند.یکی از مزایای "COXY" این است که از باتری سکه‌ای نیرو می‌گیرد و می‌تواند جایگزین خوبی برای مانیتورهای بزرگ کنار بیماربان باشد که در بیمارستان‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرند. پرؤفسور "مهناسانکار سیواپراکاسام" از پژوهشگران این پروژه گفت: "COXY" یک دستگاه پزشکی است که می‌تواند جایگزین مانیتورهای بزرگ و پرهزینه کنار



دستگاه کوچک، مقرون به صرفه و دقیق پزشکی که، دما، اکسیژن، ضربان قلب و تنفس را مورد بررسی قرار می‌دهند، افزایش می‌یابد. در این راستا، یک استارت‌آپ فعال در حوزه سلامت که در هند قرار دارد، دستگاه جدید ابداع کرده است.

### آفتاب یزد در گفتگو با جراح شانه و آرنج بررسی کرد



**علائم اصلی آرتروز شانه، درد و محدودیت حرکتی است. محل درد معمولاً اطراف سرشانه یا سمت خارج بالای بازو است. این درد اغلب با کارکردن بدتر می‌شود ولی ممکن است شب‌ها حین خواب نیز ایجاد شود. بیمار نمی‌تواند دست خود را کامل بالا بیاورد یا به جهت‌های مختلف بچرخاند**

این جراح شانه و آرنج ابراز کرد: آرتروز مفصل شانه یکی از علل درد در ناحیه شانه به ویژه در افراد مسن است گرچه ممکن است در بعضی از افراد زودتر و در بعضی دیگر دیرتر ظاهر شود. حدود یک سوم افراد بالای شصت سالگی مبتلا به ساییدگی مفصل شانه هستند.

وی عنوان کرد: علائم اصلی آرتروز شانه، درد و محدودیت حرکتی است. محل درد معمولاً اطراف سرشانه یا سمت خارج بالای بازو است. این درد اغلب با کارکردن بدتر می‌شود ولی ممکن است شب‌ها حین خواب نیز ایجاد شود. بیمار نمی‌تواند دست خود را کامل بالا بیاورد یا به جهت‌های مختلف بچرخاند.

دکترنخعی امرودی مطرح کرد: همراه با پیشرفت علائم آرتروز شانه، پزشک در معاینه متوجه سفتی یا کاهش دامنه حرکتی مفصل می‌شود، کاهش نیرو چشمگیر است و زمان حرکت دادن بازو صدای سایش و روی هم کشیده شدن استخوان‌ها (کریپتوس) شنیده می‌شود.

این عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران بیان کرد: معمولاً میزان آسیب غضروف مفصلی و ابتلا به آرتروز در تصاویر رادیوگرافی قابل مشاهده است. از آنجایی که غضروف در تصویر

اشعه ایکس دیده نمی‌شود، وجود آن در یک مفصل سالم با توجه به فضای بین گوی و حفره مشخص می‌شود. با از بین رفتن غضروف این فضا در تصاویر رادیوگرافی کمتر و باریک‌تر می‌شود و در مرحله پایانی بیماری، استخوان گوی را می‌توان مستقیماً در مقابل حفره بی‌هیچ فضای بین آن دو مشاهده کرد.

وی ادامه داد: همچنین خارهای استخوانی (استئوفیت یا زائده استخوانی) ایجاد شونده پیرامون حاشیه‌های مفصل غالباً در گونه‌های مختلف آرتروز به چشم می‌خورند. "سی. تی. اسکن" نوعی بررسی رایانه‌ای است که برای به دست آوردن تصویری

جاریبات بیشتر از مفصل شانه مورد استفاده قرار می‌گیرد، حال آن که در " ام. آر. ای " سسیم پیچی منطابعی روی ناحیه مورد نظر قرار داده می‌شود تا اطلاعاتی را درباره استخوان

برای کاهش علائم این بیماری به خصوص گلو درد و سرفه‌های خشک درمان خانگی وجود دارد که می‌توانیم با مصرف برخی مواد غذایی تا حدودی، التهاب ناشی از این بیماری را از بین ببریم.راهکارهای مختلفی وجود دارد تا علامت‌های ناشی از کرونا را تقریباً بی‌اثر کنیم:

- با اضافه کردن رطوبت هوا از دستگاه رطوبت‌ساز یا بخور استفاده کنیم.
- مایعات گرم مانند آبگوشت بخوریم. سوپ‌های رقیق و چای کم رنگ همراه با عسل مصرف کنیم.

### دستگاهی برای نظارت بیماران کووید-۱۹ از راه دور!

بیماران شود. اگرچه در حال حاضر، محصولات مشابهی نیز در بازار وجود دارند اما "COXY" می‌تواند نتایج دقیق‌تری ارائه دهد. با وجود این دستگاه و امکان بررسی از راه دور، دیگر نیازی نیست که پزشکان برای ارزیابی وضعیت بیمار، حتماً در کنار او باشند.از این دستگاه می‌توان در خانه، بیمارستان‌ها و مراکز درمان کووید-۱۹ استفاده کرد. "COXY" به سادگی پوشیده می‌شود و می‌تواند داده‌های به دست آمده در مورد وضعیت بیمار را با بلوتوث به تلفن همراه منتقل کند تا به کمک یک اپلیکیشن ارزیابی شوند.

### آفتاب یزد در گفتگو با جراح شانه و آرنج بررسی کرد

#### هر آنچه باید درباره آرتروز مفصل شانه بدانیم

و غضروف در اختیار قرار دهد و مهم‌تر از این عارضه اطراف بافت‌های نرم، به ویژه عضله‌ها و تاندون‌های شانه، را آشکار سازد. دکترنخعی امرودی توضیح داد: آرتروز شانه روش‌های درمانی متفاوتی دارد که بسته به شدت آسیب دیدگی پزشک متخصص آنها را انتخاب می‌کند. درمان اولیه آرتروز شانه، مانند دیگر مفاصل، معمولاً درمانی غیرجراحی است و پزشک فقط برای تعدادی کمی از بیماران درمان جراحی را توصیه می‌کند.

این متخصص اظهار داشت: در مراحل اولیه درمان آرتروز شانه توصیه می‌شود که بیمار از اندام مبتلای خود کمتر استفاده کند. مصرف دارو و انجام فیزیوتراپی نیز از اجزای اساسی درمان است. وی ابراز داشت: داروی اصلی مورد استفاده برای آرتروز شانه معمولاً یکی از انواع به اصطلاح «مسکن‌های معمولی» است. از طرفی مصرف زیاد و طولانی مدت مسکن‌ها نیز عوارض مهمی چون زخم معده، آسیب کلیه و ... به دنبال دارد.تزریق کورتون داخل مفصل نیز به جز در موارد نادر توصیه نمی‌شود.

دکترنخعی امرودی گفت: اگر با درمان‌های غیرجراحی علائم بیماری در حد قابل قبول برطرف نشود بیمار باید تحت عمل جراحی قرار گیرد. عمل جراحی تعویض شانه، بهترین نتایج را در موارد پیشرفته این بیماری به‌همراه دارد. در این عمل، سر استخوان بازو که تخریب شده برداشته می‌شود و به جای آن پروتز گذاشته می‌شود.

وی متذکر شد: خیلی از بیماران به خصوص خانم‌ها تصور می‌کنند دردهای مبهم و منتشر مفاصل مربوط به پوکی استخوان است اما باید یادآوری کرد که پوکی استخوان هیچ درد یا علامتی ندارد و به همین خاطر به آن بیماری پنهان یا خاموش گفته می‌شود. پوکی استخوان ربطی به آرتروز مفاصل ندارد و دو بیماری کاملاً مجزا از هم هستند.

این جراح شانه و آرنج در پایان توصیه کرد: جهت پیشگیری از ابتلا به بیماری آرتروز شانه تا حد امکان به فعالیت‌های روزانه معمول خود ادامه دهید.وزن مناسب داشته باشید،جهت حفظ قدرت ماهیچه‌ها، فعال باشید. اگر برنامه ورزشی مناسبی را دنبال کنید، انعطاف‌پذیری مفصل را حفظ خواهید کرد یا حتی بهبود خواهید بخشید.تا حد امکان از انجام فعالیت‌های بالای سر و هوایی اجتناب کنید و تنها در زمان درد شانه، دست از فعالیت بکشید.

### راهکارهایی برای بی‌اثر کردن علائم کرونا

- برای کمک به سیستم ایمنی در مقابله با عفونت استراحت کافی داشته باشیم.
- با نوشیدن آب و آب میوه‌های خانگی با شیرینی کم و آب سبزیجات تازه بدنمان را هیدراته کنیم.
- حداقل دو تا سه بار و هر سه روز یک بار آب نمک قرقره کنیم. نوشیدن با قرقره کردن سرکه سبب و عسل می‌تواند تاثیر خوبی در کاهش التهاب گلو داشته باشد.
- خوب است که به محض شروع بیماری ریشه شیرین بیان را مصرف کنید.

### کاهش علائم افسردگی با رعایت رژیم غذایی سالم



پایان سه هفته، حالت روحی گروهی که از رژیم غذایی سالم پیروی می‌کردند، به اندازه قابل توجهی تقویت شده بود و میزان افسردگی آنها در یک حد طبیعی قرار گرفت. اما میزان افسردگی دانشجویانی که رژیم غذایی ناسالم خود را ادامه دادند در محدوده متوسط تا زیاد باقی ماند. همچنین میزان اضطراب دانشجویان گروهی که رژیم غذایی سالم داشتند در مقایسه با گروهی که رژیم غذایی ناسالم داشتند به اندازه قابل توجهی کمتر بود.محققان همچنین ۳۳ دانشجویا سه ماه بعد از این مطالعه مورد پیگیری قرار دادند و متوجه شدند که ۲۱ درصد از آنها با حفظ رژیم غذایی سالم خود موفق شدند، بهبودهای ایجاد شده در حالت روحی خود را حفظ کنند. نویسندگان این مطالعه اظهار داشتند که اصلاح رژیم غذایی با کاهش مصرف مواد غذایی فوری شده و افزایش مصرف میوه، سبزیجات، ماهی و روغن زیتون باعث بهبود علائم افسردگی در بزرگسالان می‌شود.

نتایج یک مطالعه نشان می‌دهد با رعایت رژیم غذایی سالم پس از سه هفته می‌توان علائم افسردگی را به اندازه قابل توجهی کاهش داد. این مطالعه نشان می‌دهد، جوانان مبتلا به افسردگی که رژیم غذایی آنها حاوی مقادیر زیادی خوراکی‌های فرآوری شده، قند و چربی بود، پس از ۲۱ روز مصرف میوه، سبزیجات، ماهی و گوشت بدون چربی علائم این بیماری در آنها به اندازه قابل توجهی کاهش یافت. «هدر فرانسیس» و همکارانش در دانشگاه مسک کوآری در این تحقیق ۷۶ دانشجو ۱۷ تا ۳۵ ساله را با رژیم غذایی غذایی ضعیف که علائم افسردگی متوسط تا زیاد داشتند، مورد بررسی قرار دادند.محققان این دانشجویان را بطور تصادفی به دو گروه تقسیم کردند؛ یک گروه رژیم‌های غذایی خود را ادامه دادند و گروه دیگر از یک رژیم غذایی سالم پیروی کردند. محققان علائم افسردگی، اضطراب و حالت روحی را در این دانشجویان قبل و بعد از این مطالعه ارزیابی کردند. در

### تأثیر مصرف روزانه ویتامین D برای درمان سرگیجه

که مکمل مصرف می‌کردند و ۴۴۵ نفر بودند ویتامین D و کلسیم دادند که می‌بایست روزانه دو بار مصرف می‌کردند. در مقابل، ۵۱۲ نفر گروه دیگر هیچ یک از این موارد حتی مکمل را مصرف نمی‌کردند. محققان دریافته‌اند افرادی که به آنها مکمل داده شده بود، بعد از میانگین یک سال میزان سرگیجه شان به طرز چشمگیری کاهش یافته بود.محققان مشاهده کردند نرخ عود سرگیجه در دریافت‌کنندگان مکمل دارویی ۰.۸۳ برابر بود در حالی‌که در گروه دیگر این میزان ۱.۱۰ درصد بود.سرگیجه وضعیتی حمله‌ای خوش‌خیم، نوعی اختلال در گوش داخلی است که در آن تغییر در موقعیت سر فرد منجر به احساس چرخش یا حرکت می‌شود. علائم این سرگیجه به ویژه هنگام جابجا شدن به سمت دیگر در حین خواب یا خمیده عود سر به سمت عقب رخ می‌دهد. معمولاً پس از برطرف شدن علائم، فرد می‌تواند فعالیت‌های روزمره خود را ادامه دهد و همراه با بیماری، نشانه عصبی یا شنوایی دیگری وجود ندارد. قابل ذکر است هر حمله نیز حدود یک دقیقه به طول می‌انجامد و با حالت تهوع همراه است.

### ۶۰ درصد بیماران «آی سی یو» دچار سوءتغذیه هستند



تنوع مواد غذایی بعد از بهبود بیماران کرونایی بستری تأکید کرد و اظهارداشت: برای این افراد همه مواد گروه غذایی اعم از کربوهیدرات‌ها، پروتئین‌ها به مقدار زیادتر از افراد سالم، میوه، سبزی و لبنیات لحاظ شود و بعد از مرخص شدن از بیمارستان نیز تا چند هفته این رژیم ادامه داشته باشد.وی افزود: دریافت ویتامین‌ها و املاحی که از آنتی‌اکسیدان‌ها برخوردار هستند، برای بیماران بهبود یافته کرونایی مفید است. چرا که اکسیدان‌های خون این افراد بالا می‌رود.وی بر طب سنتی جهت تغذیه بهبودیافتگان اشاره کرد و گفت: طب سنتی نیز برای خود دارای اعتقاداتی است و در این طب آمده بیماران کرونایی برخی مواد غذایی واجد طبع سرد مثل ماست را بهتر است مصرف کنند. از آنجایی که طب جدید برای رد این ادعا دلیل علمی حکمی ندارد، بنابراین توصیه‌های طب سنتی می‌تواند ارزشمند باشد. همچنین طب سنتی معتقد به مصرف ادویه‌های گرم مثل دارچین است و از آنجایی که در طب جدید نیز اثر ضدالتهابی و ضداکسیدانی آن‌ها اثبات شده است، مصرف آن‌ها می‌تواند مفید باشد.

درای سسی یو اشاره کرد و افزود: بیماران کرونایی بستری در آی سی یو و سایر بخش‌های عادی دچار سوء تغذیه می‌شوند که مهمترین عامل آن بی‌اشتهایی زیاد به علت افزایش فاکتورهای التهابی در بدن است. در مرحله اول با تجویز داروهای اشتهاآور و غذاهای کم حجج با کالری بالا و ترجیحاً به شکل مایع و یا نیمه جامد، دریافت غذا را افزایش می‌دهد. در مراحل بعدی از پودرهای پروتئینی و غذایی استفاده می‌کنیم. و در انتها از تغذیه با لوله یا ورودیدی کمک می‌گیریم.شریعت پنهانی بر

عضو هیئت علمی دانشکده علوم تغذیه گفت: ۶۰ درصد بیماران آی سی یو دچار سوءتغذیه هستند، چرا که دریافت غذایی خوبی ندارند.به گزارش مهر، سبیده زهرا شریعت پنهانی، افزود: وقتی بیماری با سوء تغذیه در آی سی یو بستری می‌شود نسبت به بیماری که سوء تغذیه ندارد، با وضعیت دشواری مواجه می‌شود. وی ادامه داد: سوء تغذیه متابولیسم بدن را تحت تأثیر قرار می‌دهد. به طوری که دوران بستری بیمار طولانی می‌شود و منجر به عفونت زخم، عفونت خون، عفونت ادراری، نارسایی ارگان‌های بدن و... می‌شود.وی افزود: عوارض و مرگ و میر در افرادی که دچار سوء تغذیه هستند، بیشتر از افرادی است که سوء تغذیه ندارند و این افراد را باید بیشتر غربال کنیم.وی انواع تغذیه‌های حمایتی برای بیماران دچار سوء تغذیه در آی سی یو را از طریق دهانی، لوله‌ای و ورودیدی دانست و درباره بستری بیماران دچار سوختگی در آی سی یو گفت: به دلیل اینکه سطح زیادی از بدن بیمار دچار سوختگی شده است، برای ترمیم بافت، بدن نیاز به کالری و پروتئین بیشتر به همراه افزایش مصرف ویتامین‌ها و املاح دارد.وی در ادامه به بیماران کرونایی بستری