

برخی علائم کرونا ممکن است تا ماه‌ها بعد از بهبود باقی بمانند

از لخته شدن خون تا خستگی؛ از سندروم پساکووید

برخی دانشمندان معتقد اند که برخی از تأثیرات طولانی مدت این ویروس غیرقابل برگشت است. به عنوان مثال این ویروس منجر به لخته شدن خون شده که می‌تواند منجر به سکته مغزی شود و به مغز آسیب برساند یا در صورت رفتن لخته به ریه‌ها، آمبولی ریوی باعث از بین رفتن بافت ریه شود.

الیه صالحی: کرونا، میهمان ناخوانده‌ای که یک باره تمام معادلات جهان را بهم ریخت. با وجود اینکه در روزهای اول همه خیال می‌کردیم که به زودی بار خود را خواهد بست و رفت، کم کم به یک سالگی خود نزدیک می‌شود؛ این در حالی است که هنوز هم بشر به دانش و شناخت دقیقی از این ویروس نرسیده است و هر روز زوایای جدیدی از آن کشف می‌کند. در ابتدا حتی شناخت دقیقی از علائم آن نداشتیم و علامت‌های این بیماری در افراد رفته رفته زیاد شد؛ اوایل تب بالا، بدن درد و سرفه خشک را علامت قطعی کرونا می‌دانستیم اما رفته رفته از دست دادن حس بویایی و چشایی و سایر عوارض خودش را نشان داد. حالا هم با اینکه ۹ ماه از تولدش می‌گذرد، این شناخت هنوز کامل نیست و متخصصان معتقدند برای شناخت بهتر این ویروس، به زمان بیشتری نیاز داریم.

خستگی و وضعی که تمام نمی‌شود

سال‌هاست که متخصصان می‌گویند افراد پس از بهبودی از بیماری آنفلوآنزا شش تا هشت هفته طول می‌کشد تا کاملا بهبود پیدا کرده و تمام علائم بیماری از بدنشان برود. در این مدت افراد ممکن است خسته و کم توان باشند و تا مدت طولانی سرفه کنند و این مسئله به این معنا نیست که همچنان به ویروس آلوده هستند.

حالا ماچرا درباره ویروس کرونا هم تا حدودی مشابه آنفلوآنزا و برخی بیماری‌های عفونی دیگر است و برخی بیماران تا ماه‌ها عوارضی مانند از دست دادن بویایی و چشایی، بی‌خوابی، خستگی مزمن، بدن درد و ضعف عضلانی را تجربه می‌کنند. محققان می‌گویند که تا ۶۰ درصد افرادی که دچار نوع شدید کرونا شده

اند، تا سه یا چهار ماه خستگی مداوم داشته اند.

سارا، ۲۵ ساله یکی از این بیماران است که بعد از گذشت دو ماه از بهبودی همچنان عوارض کرونا را تحمل می‌کند. او به خبرآتلاین می‌گوید که حس بویایی و چشایی‌اش دو هفته است که برگشته‌ولی همچنان احساس خستگی و ضعف شدید دارد و فعالیت‌های روزانه‌ای که تا پیش از این به راحتی انجامشان می‌داد، حالا

برایش بسیار طاقت فرسا شده است. دکتر مسعود مردانی، عضو ستاد ملی مبارزه با کرونا در این باره به خبرآتلاین می‌گوید: «عمر بیماری کرونا در جهان ۹ ماه است و در این مدت متوجه شده ایم که عده‌ای از افراد مبتلا به کرونا پس از بهبود دچار برخی عوارض می‌شوند که عمده این عوارض به ریه مرتبط است؛ مانند

فیبروز ریه یا ممکن عوارض دیگری مانند بدن درد و خستگی و کوفتگی در فرد ایجاد شود.» او ادامه می‌دهد: «در این حالت افراد اصلا توانی ندارند و اگر تا قبل از ابتلا به این بیماری فرد فعالی بودند، حتی الان نمی‌توانند کار کنند.

دیده شده که یک سوم افرادی که در ICU بستری شده و نوع شدید این بیماری را بروز داده اند، به کار قبلی‌شان باز نمی‌گردند و حتی ممکن است برخی از آنها تغییر شغل بدهند.» عضو ستاد ملی مبارزه با کرونا بیان اینکه این علائم پیش از این هم در سایر عفونت‌ها مانند سارس دیده شده، می‌گوید: «خیلی از افراد هم ممکن است دچار عوارض روحی یا روانی شوند، به طور مثال بی‌خواب شوند یا اضطراب و دلشوره داشته باشند؛ همه این علائم را در قالب سندرومی به نام سندروم خستگی مزمن یا

دفتر مرکزی: تهران، خیابان نجات الهی، روبروی خیابان اراک، کوچه ۴، پلاک ۲ / تلفن: ۰۲۱-۸۸۹۸۱۳۷ / ۰۲۱-۲۸۴۲۴۷۰۸	گونگون
پست الکترونیک: etehademelat.ir / ایمیل: etehademelat.ir@gmail.com	
 Etehademelat	
 @etehade_mellat	
صاحب امتیاز: موسسه فرهنگی مطبوعاتی اتحاد ملت ایرانیان / مدیرمسئول: بویا وکیلی / زیر نظر شورای سردبیری سازمان آگهی‌ها: ۰۲۱۶۶۵۶۷۶۷۶۷-۰۹۱۲۱۸۳۸۵۲۷ / سازمان شهرستان ها: ۰۹۱۲۶۴۶۳۸ / چاپ: شامسبز ۲۰۲۰	



سندروم پساکووید نام می‌برند. اما خوشبختانه همه افرادی که به کرونا آلوده می‌شوند، دچار این سندروم نشده و تنها بیست تا سی درصد افراد بهبود یافته از این بیماری، طیف مختلفی از این عوارض را نشان می‌دهند که علائم در برخی از آنها پس از چند ماه بهبود پیدا می‌کند و مدام به پزشک‌های مختلف مراجعه می‌کنند.»

سندروم پساکرونا مادام العمر خواهد بود؟

برخی دانشمندان معتقدن که برخی از تأثیرات طولانی مدت این ویروس غیرقابل برگشت است. به عنوان مثال این ویروس منجر به لخته شدن خون شده که می‌تواند منجر به سکته مغزی شود و به مغز آسیب برساند یا در صورت رفتن لخته به ریه‌ها، آمبولی ریوی باعث از بین رفتن بافت ریه شود.

باورهای غلط درباره ویتامین‌ها را فراموش کنید

مصرف قرص‌های ویتامین نه تنها هدر دادن پول است بلکه نوعی آسیب به سلامتی است.

از اوایل دهه ۱۹۰۰بیماری‌هایی ناشی از کمبود ویتامین رویت نشده است. بنابراین این روزها بعید است که کسی به طور جدی کمبود ویتامین یا به اصطلاح فقر ویتامین داشته باشد و نیاز به مصرف قرص‌های ویتامین پیدا کند. چالب است بدانید اغلب غذاهای بسته بندی شده، غنی از ویتامین هستند. ماریان نویپوزر، دکتر پیشگیری از سرطان در مرکز تحقیقات سرطان فرد هاجینسون در سیاتل، می‌گوید: «مولتی ویتامین‌ها شاید دو نوع ویتامین را تعمین کنند ولی گیاهان صدها ترکیب و ویتامین مفید دیگر علاوه بر آن دو نوع را دارا هستند.» دقت کنید، قرص‌هایی که با عنوان مولتی ویتامین مصرف می‌کنید به علت شیمیایی بودن به بدن آسیب نیز می‌رسانند.

۱. مولتی ویتامین جایگزینی برای کمبود رژیم غذایی نیست: داده‌ها نشان می‌دهد که مولتی ویتامین از بیماری‌هایی مانند سرطان، بیماری‌های قلبی و سکته مغزی جلوگیری نمی‌کنند و آنها را به تعویق نمی‌اندازند. دکتر نویپوزر می‌گوید: «حتی زمانی که رژیم غذایی ضعیفی دارند، مصرف مولتی ویتامین اثری بر سلامت آنها نداشته است.»

۲. ویتامین سی با سرما خوردگی مبارزه نمی‌کند: در دهه ۱۹۷۰ لینیوس پائولینگ برنده جایزه نوبل شد؛ زیرا ایده‌ی اهمیت ویتامین سی بر ممانعت از سرماخوردگی را مطرح کرد. امروزه داروخانه‌ها پر از قرص و شربت حاوی ویتامین سی هستند. در سال ۲۰۱۳ محققان با استناد بر نتایج مجموعه مطالعاتی که به چند دهه پیش برمی‌گردد و بر بیش از ۱۱،۰۰۰ نفر را انجام شده بود، ثابت کردند که ویتامین سی هیچ اثری بر سرما خوردگی ندارد به جز در میان دوندگان مارتن، اسکی بازان و سربازان در تمرینات زیردریایی. مواد مغذی ممکن است به شما در بهبود سرماخوردگی کمک کند؛ اما فقط مصرف ویتامین سی هیچ کمکی نمی‌کند.

۳. قرص‌های ویتامین از بیماری‌های قلبی جلوگیری نمی‌کنند: محققان امیدوار بودند ویتامین‌های آنتی اکسیدانی مانند سی، ای و بتاکاروتن بتوانند با ساخت پلاک شریان موجب کاهش گرفتگی عروق قلبی شوند؛ اما بر خلاف تصور، ویتامین‌های بی در این مورد بهتر عمل کردند. فولات، B۶ و B۱۲ به شکستن هوموسیستئین اسید آمینه و سطح بالایی از هوموسیستئین که منجر به بیماری قلبی می‌شوند کمک بسیاری کردند. ویتامین ای نیز ما را نا امید کرد، تجزیه و تحلیل هفت کارآزمایی بر ویتامین ای به این نتیجه رسید که خطر سکته مغزی یا مرگ ناشی از بیماری‌های قلبی را کاهش نمی‌دهد.

۴. مصرف ویتامین‌ها مانع سرطان نمی‌شود: محققان اثبات کردند که مولکول‌های ناپایداری به نام رادیکال‌های آزاد می‌توانند به DNA سلول‌ها آسیب برسانند و خطر ابتلا به سرطان را بالا ببرند. آنها همچنین می‌دانند که آنتی اکسیدان‌ها می‌توانند رادیکال‌های آزاد را تثبیت کنند و از نظر تئوری، خطر آنها را کمتر کنند. مطالعاتی که در مجله موسسه ملی سرطان منتشر شده است که به طور تصادفی ۵۴۴۲ زن انتخاب شدند و قبول کردند که طی ۷ سال گروه ویتامین B مرتب مصرف کنند. در طول بیش از هفت سال، تمام زنان نرخ مشابه (مردم عادی) مرگ و میر سرطان‌ها را تجربه کردند.

۵. ویتامین می‌تواند به بدن آسیب برساند: حتی یک دارو که برای درمان بیماری است هم در صورتی که بدن به آن نیاززی نداشته باشد، به سلامتی ما آسیب می‌رساند. چرافکر می‌کنیم ویتامین‌ها نمی‌توانند موجب آسیب‌رساندن به بدن شوند؟ دمتریوس آلبانز، اپیدمیولوژیست تغذیه‌ای در موسسه ملی سرطان می‌گوید: «شروع یک مطالعه بر قرص بتا کاروتن آغاز شده بود. به منظور این که آیا آنتی اکسیدان می‌تواند از سرطان ریه جلوگیری کند یا نه اما در این راستا محققان به نتایج عجیب سرطان ریه و مرگ و میر در میان افراد سیگاری (مذکر) رسیدند. نتایج از این قرار بود؛ مردان سیگاری که مکمل ویتامین‌ها را مصرف می‌کردند، بیش از افرادی که این مکمل‌ها را مصرف نمی‌کردند به سرطان مبتلا شدند.

افکار پویا

از قدرت کلام خود استفاده کنید
یکی از قدرتمندترین فرکانس‌هایی که می‌توانید به جهان هستی ارسال کنید فرکانس کلام شمامت، از کلام شما بر شما حکم میشود، زمانیکه در حال صحبت کردن در مورد موضوعی هستید در واقع در حال ارسال فرکانس هماهنگ با آن موضوع هستید و اتفاقی که می‌افتد جهان به گونه‌ای شرایط را برنامه ریزی می‌کند که آن موضوع به زندگی شما جذب شود. بنابراین لازم است آگاهانه بدانید که هر کلام شما حامل پیامی است به کائنات و هر پیام دستوری است از سوی شما که لطفاً این مورد را وارد زندگیم کن و جهان هستی نیز بدون استثناء وارد عمل میشود و به دستورات شما پاسخ مثبت + می دهد.

بنابراین لازم است آگاهانه سخن بگویید، آگاهانه موضوع صحبتتان را انتخاب کنید، آگاهانه عبارات مثبت به کار ببرید، زمانی که شما آگاهانه در مورد خواسته ها و آرزوهایتان صحبت می‌کنید جریانی از انرژی مثبت + وارد زندگیتان میشود و آن خواسته به زندگی شما دعوت خواهد شد.

حالش رو ندارم،
وقتش نیست، بذار از هفته آینده،
فعلاً حوصله ندارم، شکست خوردم دیگه نمیخوام تلاش کنم،
شانس نداریم ما، تقدیر ما از قبل نوشته شده کاریش نمیشه کرد.
آقایون و خانما، با تکرار این حرفا و تنبلی، هیچی تغییر نمی کنه.
بس کنید این حرفا رو....
به خودتون بیاید.
تاکید می کنم تنها خوده خودتی که میتونی بهترین آیندهٔ رویایی رو برای خودت بسازی.
تنبلی کافیه، به فکری کن.
تو لایق خیلی چیزا هستی
خودتو ازخواب غفلت بیدار کن.
بلند شو کاری کن تا خودت رو ثابت کنی.
انقدر شل و ول نباش...

تمرین افزایش اعتماد به نفس

- همیشه در ردیف های جلو بنشینید .
- نگاه کردن به چشمان دیگران را تمرین کنید .
- عدم نگاه به دیگران ۲معاث دارد :
- الف : احساس گناه در برابر او
- ب: احساس ضعف وناتوانی در برابر او
۳. سرعت راه رفتنتان را تندتر کنید .
- حرکات بدن نتیجه واکنش ذهن است . آدم‌های با اعتماد به نفس راه رفتنتان کمی شبیه به بودیدن است ، انگار به جاي مهمي مي روند و يا کار مهمي دارند .
۴. بلند و جدي حرف بزنید .
۵. هنگام دست دادن جدي باشید .
۶. در جمع نظر بدهید .
۷. خندان باشید . لبخند شما بهترین دارو برای کمبود اعتماد به نفس است.
- ۸-ه سازی ذهن(چیزی رو به خودتون نگیرید!!)
- ۹-سعی کنید همیشه بهترین لباسها را بپوشید
- ۱۰-در هر مکالمه تلفنی خود را معرفی کنید
- ۱۱-در برابر هر کاری که برایتان انجام میدهندلطف متشکرم را بکار ببرید
- ۱۲-همیشه با زبان مثبت با دیگران هم صحبت شوید

وقتی تو شاگرد باشی،

غیر ممکن است که منفی گرا باشی.

وقتی تو قردران باشی،

غیر ممکن است که خرده گیر و سرزنشگر باشی.

وقتی تو شاگرد باشی،

امکان ندارد دچار احساس آندوه یا هر نوع احساس منفی دیگری شوی.

خبر خوش این است که اگر فعلاً در زندگی ات وضعیتی منفی داری، با شکرگزاری مدت زمان زیادی طول نمی کشد که اوضاع دگرگون شود.
وضعیت های منفی در یک چشم به هم زدن، مثل یک افسون، محو می شود.

از قدرت کلام خود استفاده کنید

یکی از قدرتمندترین فرکانس‌هایی که می‌توانید به جهان هستی ارسال کنید فرکانس کلام شمامت، از کلام شما بر شما حکم میشود، زمانیکه در حال صحبت کردن در مورد موضوعی هستید در واقع در حال ارسال فرکانس هماهنگ با آن موضوع هستید و اتفاقی که می‌افتد جهان به گونه‌ای شرایط را برنامه ریزی می‌کند که آن موضوع به زندگی شما جذب شود. بنابراین لازم است آگاهانه بدانید که هر کلام شما حامل پیامی است به کائنات و هر پیام دستوری است از سوی شما که لطفاً این مورد را وارد زندگیم کن و جهان هستی نیز بدون استثناء وارد عمل میشود و به دستورات شما پاسخ مثبت + می دهد.

بنابراین لازم است آگاهانه سخن بگویید، آگاهانه موضوع صحبتتان را انتخاب کنید، آگاهانه عبارات مثبت به کار ببرید، زمانی که شما آگاهانه در مورد خواسته ها و آرزوهایتان صحبت می‌کنید جریانی از انرژی مثبت وارد زندگیتان میشود و آن خواسته به زندگی شما دعوت خواهد شد.

پول ازکجایی آید؟

پول از باورهای شما خلق می شود، اگر باورت اینگونه است که درآمد کمفای زندگی ام را نمی دهد و هیچ راه دیگری جز حقوق ماهیانه ام مرا به پول مورد نظرم نمی رساند،

باید بگویم مسیر را اشتباه میروی؟

برگرد و اینگونه باورت را تغییر بده.

• خداوند از هزاران هزار راه پولی را که من درخواست نمودم در اختیار من قرار میدهد، او مرا در جهت درآمد و نعمتهای عالی هدایت می نماید و من پیشاپیش بابت ایننعمه نعمت سپاسگزارم، سپاسگزارم، سپاسگزارم.

همه چیز به افکار ، احساسات و باورهایتان بستگی دارد،

به فراوانی پول و ثروت در زندگیتان

باور داشته باشید،

خودتان را لایق خانه آرزوهایتان،

اتومبیل رویایتان و موجودی حساب دلخواه تان بدانید تا به شما داده شود،

ذهن ثروتمند، #ثروت جذب می کند

و ذهن #فقیر ، جذب کننده فقر است،

انتخاب با شمامت.

بخشش

بزرگی می گفت : یک وقت جلوی شما یک سبد سیب می آورد ، شما اول برای کنارتیان بر میدارید ، دوباره بعدی را به نفر بعدی میدهید دقت کنید !!!

تا زمانی که برای دیگران بر میدارید سبد مقابل شما می ماند

ولی حالا تصور کنید همان اول برای خود بردارید ، میزبان سبد را به طرف نفر بعدی برد- نعمتهای زندگی نیز اینطور است

با بخشش

سبد را مقابل خود نگه دارید ...