



# سبک زندگی در روزگار کرونایی

نگاهی به ۷ عادت جدید مردم در ایام قرنطینه که شکل زندگی عادی را تغییر داده است

## گزارش

تاثیر همه گیری کرونا بر زندگی تمام مردم دنیا به گونه ای است که یکی از اساتید جامعه شناسی آمریکا به تازگی گفته است: «این روزها همگی در بزرگترین آزمایشگاه تحقیقات اجتماعی دنیا زندگی می کنیم.» به این مفهوم، می توان گفت که تا به حال چنین فرصت ایده آل و یکدستی برای محققان اجتماعی به وجود نیامده است. حتی عده ای معتقدند تاریخ یک دهه آینده را باید به قبل و بعد از کرونا تقسیم کرد. به هر حال حتی پس از ساخت و تزریق واکسن نیز مدت ها طول خواهد کشید تا زندگی ما به روال قبل از کووید-۱۹ بازگردد. در اینجا به ۷ عادت جدید می پردازیم که در ایام کرو ناپرواز یافته اند.

## کار در خانه

اگر تا پیش از همه گیری کرونا درصد کمی از افراد مشاغل خانگی داشتند، این روزها «دور کاری» تبدیل به پدیده ای عادی در میان غالب کارمندان شده است. در یک جامعه آماری که توسط دانشگاه کالیفرنیا بررسی شده، ۶۰ درصد از پرسش شوندگان اعلام کرده اند که کار در خانه را به سبب نپیمودن مسافت های طولانی و عدم نیاز به پوشیدن لباس رسمی ترجیح می دهند. جالب تر آنکه ۷۸ درصد از

این جامعه آماری اعلام کردند که به دلیل فرصت استراحت و آسایش بیشتر، بازده کاری شان بالاتر رفته است. تحلیلگران می گویند، بعد مسافت و خستگی ناشی از کار سبب شده تا اکثر مردم وقت کمتری را با خانواده خویش بگذرانند و دور کاری ناشی از کرونا باعث شده کانون خانواده ها گرم تر شود. حال باید دید که شرکت های بزرگ حاضرند در دوران پساکرونا نیز این رویه را ادامه دهند یا خیر.

## خرید آنلاین

بسیاری از ما ایرانی ها تا قبل از اجبار خانه نشینی در زمان کرونا، سابقه خرید آنلاین نداشتیم و این پدیده امروز بدل به کاری عادی برای ما شده است.

بر اساس آمار جهانی، فروش فروشگاه های عادی در حدود ۳۶ درصد کاهش داشته و در عوض فروشگاه های آنلاین، ۵۵ درصد رشد را تجربه کرده اند. این آمار متوسط جهانی است، و گرنه در آمریکا این افزایش تا ۴۰۰ درصد نیز رسیده است. این بار نیز پای خستگی ناشی از بعد مسافت، رانندگی و البته حضور فیزیکی در میان است و مشتریان ترجیح می دهند تا به صورت آنلاین آنچه می خواهند را سفارش داده و درب منزل تحویل بگیرند؛ مزایای شیرین که بعد است پس از پایان همه گیری هم به سادگی فراموش شود.

## معاشرت آنلاین

چند نفر از خوانندگان این مطلب مدت ها ست عزیزان خود را از نزدیک ندیده اند و یا تنها به ملاقات های گاه به گاه و مختصر بسنده کرده اند؟ هرگز تصور نمی کردیم روزی برسد که تماس تلفنی و یا تصویری-اینترنتی بدل به رابطه عادی در جامعه مان شود. اگر بگوییم کرونا مفهوم واژه «معاشرت» را در دنیا تغییر داده پر بیراه نگفته ایم؛ حال شما اهل هر فرهنگ و یا قومیتی که باشید. احتیاط سبب شده تا ناخشنودی ناشی از عدم حضور فیزیکی در کنار دوستان و آشنایان را تحمل کنیم.

## ماسک زدن

سال ها بود در زمان اپیدمی هایی مانند آنفولانزای فصلی، پزشکان توصیه می کردند که از ماسک استفاده کنید! اما گویی اجرای این کار روندی ناخوشایند بود و کمتر کسی حاضر بود میان بیماری و زحمت ماسک زدن، دومی را برگزیند. اما امروز اگر شما در یک مکان عمومی بدون ماسک باشید، انگشت نما می شوید و به نوعی سسدهای بهره گیری از این ابزار از میان رفته است. کارشناسان سازمان بهداشت جهانی معتقدند همین همه پوشی ماسک باعث خواهد شد تا در آینده آمار مبتلایان به آنفولانزا و یا حتی سرماخوردگی های

فصلی نیز کاهش یابد.

## سینما در خانه

رفتن به سینما در کلیه جوامع یک عادت است و برای جامعه کم تفریح ما، یک تفریح سالم و خانوادگی. اما همین دلخوشی جوان پسند هم در کلیه کشورهای تعطیل شده و دنیا به کام تلویزیون های تعاملی (VOD) است. در یک سال گذشته نتفلیکس توانسته بود یک تاز بازار تلویزیون های اینترنتی شود و این روزها بدل به یک غول عظیم شده که در حال بلعیدن دنیای سرگرمی است. در ایران هم (VOD) ها از اقبال چشمگیری برخوردار شده اند و آمار غیر رسمی از افزایش ۲۰۰ درصدی فروش آنها خبر می دهد. کار به جایی رسید که برای نخستین بار شاهد «نمایش آنلاین» یک فیلم باشیم و بعد است دست اندر کاران تلویزیون های اینترنتی حاضر به ترک این شرایط جذاب حتی پس از کرونا باشند. البته باید دید قشر جوان ایرانی حضور در فضای بسته سینما را به لمیدن پای تلویزیون ترجیح می دهد یا خیر.

## حمل و نقل عمومی

برای نخستین بار در یک قرن اخیر، دولت ها تلاش کردند تا مردم را از استفاده از وسایل حمل و نقل عمومی منع کنند. یعنی دهه ها سخن گفتن در باب ضرورت

استفاده همگانی از وسایل نقلیه به ناگاه و در عرض چندماه تبدیل شد به ضرورت استفاده از وسایل نقلیه شخصی. این موضوع نه فقط در باب حمل و نقل شخصی که در زمینه استفاده از قطار و هواپیما هم نمودی خاص داشته است. شرکت های خدمات حمل و نقل در دنیا در معرض ورشکستگی هستند و کارکنان آن در معرض اخراج. این عادت بهره گیری آسان از خودروی شخصی در جهان (البته در شهرهایی که محدودیت های ترافیکی ندارند) سبب خواهد شد تا مدت ها پس از برطرف شدن شیوع شاهد شلوغی های همیشگی در اتوبوس ها و مترو ها نباشیم.

## شستن دست ها

این یکی بهترین عادت های است که از کرونا بر جای خواهد ماند. نظرسنجی در آمریکا نشان داده که ۷۸ درصد از پرسش شوندگان عادت به شستن دست های خود بیش از ۶ بار در روز پیدا کرده اند و بیشتر شان نیز از قانون ۲۰ ثانیه سازمان بهداشت جهانی تبعیت می کنند. در این میان ۸۸ درصد هم گفته اند این عادت شست و شوی پیاپی را پس از کرونا نیز حفظ خواهند کرد. جالب اما فروش بالای محصولات بهداشتی و البته مواد ضد عفونی کننده دست ها ست که به بالاترین میزان خود در طول تاریخ رسیده است.

ترس از کرونا مانع مصرف داروهای تیروئید نشود

## مراقب پروانه بدن مان باشیم!

پروانه ای که جلوی گردن و پایین حنجره ما لانه کرده، عامل حیات بخش اعضای بدن آدمی است. این یافت بدن از دو «لوب» یا دو بخش تشکیل شده است که بی شباهت به یک پروانه نیست. غده تیروئید! این غده با دارا بودن ۱۵ تا ۲۰ گرم وزن، مهمترین غده درون ریز بدن به شمار می رود و در یک بیان ساده می توان گفت، عامل افزایش هورمون های تیروئید، سوخت و ساز قندها و چربی ها بوده و باعث تحریک ساخت پروتئین می شود. متخصصان غدد، معتقدند هورمون تیروئید مانند بنزین که باعث روشن شدن اتومبیل می شود، تمام واکنش های حیاتی و بیوشیمیایی سلول های بدن را تسریع و قابل انجام می کند. از این رو اگر هورمون های تیروئید نباشند، فعالیت های حیاتی تمام سلول های بدن به شدت کاهش پیدا کرده و علایم کم کاری تیروئید برای بدن ایجاد می شود. یکی از مهمترین عواملی که منجر به کم کاری تیروئید می شود، کمبود ید در بدن است. کمبود این ماده می تواند باعث اختلال در سنتز هورمون های تیروئید و ایجاد گواتر و کم کاری تیروئید شود. ید همچنین برای

مبتلایان به اختلالات تیروئید ریسک بالاتری برای ابتلا به ویروس ندارند و در صورت ابتلا نیز بیماری شدید تری نخواهند داشت

فشار خون مینیمم، کاهش ضربان قلب، تنگی نفس، خستگی زودرس، گرفتگی های عضلانی و کمردرد، کاهش تمرکز و حافظه، پر خاشگری و عصبانیت در اکثر مواقع و تشدید افسردگی از علایمی است که در کم کاری تیروئید ایجاد می شود.

## پر کاری تیروئید و علایم آن

از سوی دیگر، پر کاری تیروئید نیز می تواند اثرات زیان بخشی ایجاد کند. پر کاری تیروئید زمانی ایجاد می شود که این غده مقدار زیادی هورمون تولید کند که این مساله باعث افزایش سرعت متابولیسم بدن می شود. پر کاری تیروئید بیماری نسبتا شایعی است که اکثر مردم یا از آن غافلند یا به تشخیص آن اهمیت چندانی نمی دهند. پر کاری تیروئید، بزرگسالان ۲۰ تا ۴۰ ساله و عمدتاً زنان را گرفتار می کند. کاهش وزن به رغم داشتن اشتها ی خوب، تعریق، تپش قلب، حالت های تحریک پذیری، پر خاشگری، اضطراب، بی قراری، افزایش دفعات اجابت مزاج، اختلالات عادت ماهیانه در خانم ها، افزایش فشار خون ماکزیمم و افزایش ضربان

قلب، از نشانه های پر کاری تیروئید به شمار می رود.

## شایع ترین علت پر کاری تیروئید

شایع ترین علت پر کاری تیروئید، بیماری گریوز است که یک بیماری خود ایمنی تیروئید به شمار می رود. در این بیماری سیستم ایمنی بدن با ترشح آنتی بادی هایی علیه تیروئید فعال شده و منجر به ترشح هورمون بیشتر توسط تیروئید می شود. همچنین تشکیل گواتر های چند گره ای سمی از دلایل دیگر پر کاری به شمار می رود. برخی از گواتر ها دارای گره های زیادی هستند که به طور خود کار شروع به ترشح هورمون تیروئید می کنند و برخی دیگر دارای گره های داغ تیروئید هستند که در این نوع نیز ترشح هورمون ها افزایش می یابد.

## روش های درمان تیروئید

اختلالات تیروئید اگر به موقع تشخیص داده شود، به راحتی با کمک روش های دارویی یا جراحی قابل درمان است. کم کاری تیروئید یا (Hypothyroidism) در

اغلب موارد در مدت کوتاهی درمان می شود و در درمان بلند مدت، شخص باید تا آخر عمر از داروهای کنترل هورمون تیروئید استفاده کند. همچنین درمان پر کاری تیروئید یا (Hyperthyroidism) نیز با دارو میسر است و روش های دیگری مانند استفاده از ید رادیواکتیو و اعمال جراحی برای این بیماری وجود دارد. متخصصان غدد معتقدند برای درمان کم کاری تیروئید باید هورمون های تیروئید را جایگزین کرد. کمبود ترشح هورمون اصلی تیروئید که تیروکسین نامیده می شود، از طریق قرص که باید روزانه مصرف شود، جبران می شود. همچنین تجویز دارو برای درمان پر کاری تیروئید از روش های معمول و رایج است و نیز استفاده از ید رادیواکتیو در مواردی که عارضه تیروئید مقاوم باشد یا جراحی در مواقعی که تیروئید بزرگ می شود، از دیگر روش های درمان تیروئید به شمار می رود.

## مصرف به موقع داروهای تیروئید

با توجه به اینکه هورمون های تیروئید، تنظیم کننده فعالیت حیاتی تمام سلول های

بدن بوده و هر گونه اختلال در عملکرد این هورمون ها منجر به کاهش فعالیت حیاتی سلول ها می شود، حال که در وضعیت شیوع کرونا قرار داریم، ممکن است این نگرانی برای افراد دچار اختلال تیروئیدی ایجاد شود که سیستم ایمنی بدن شان در مقابل این ویروس ضعیف عمل کرده و در خطر ابتلا به کرونا بیش از سایر افراد باشند. از طرفی بالا بودن دوز کورتون در داروهای تیروئیدی و توصیه متخصصان به منع مصرف داروهای کورتون در مدت شیوع کرونا به منظور حفظ سیستم ایمنی بدن، بر نگرانی افراد دارای اختلال این هورمون می افزاید، اما خوشبختانه به گفته متخصصان غدد، مبتلایان به اختلالات تیروئید ریسک بالاتری برای ابتلا به این ویروس ندارند و در صورت ابتلا بیماری شدیدتری نخواهند داشت. متخصصان تاکید دارند، چنانچه این بیماران داروهای تیروئید خود را به موقع مصرف کنند، جای نگرانی وجود ندارد و داروهای تیروئید به هیچ عنوان باعث تضعیف سیستم ایمنی نمی شود. از این رو بیماران نباید از ترس ویروس کرونا، داروهای خود را کم، زیاد یا قطع کنند.