

راهکار



## تقویت سیستم ایمنی بدن برای مقابله با کرونا

یک متخصص طب سنتی در خصوص تغذیه مناسب برای مقابله با بیماری کرونا و تقویت سیستم ایمنی بدن به ارائه نکاتی پرداخت. علیرضا یارقلی در خصوص تغذیه مناسب برای مقابله با بیماری کرونا و تقویت سیستم ایمنی بدن، گفت: «مسأله بسیار مهم در خصوص مقابله با ویروس کرونا و تقویت سیستم ایمنی بدن رعایت رژیم غذایی مناسب و رعایت باید‌ها و نبایدهای تغذیه‌ای است که از اهمیت بسیار زیادی برخوردارند.»

این متخصص طب سنتی افزود: «از جمله ادویه‌ها و گیاهان دارویی که می‌توانند تقویت‌کننده سیستم ایمنی بدن باشند می‌توان به آویشن، دارچین، سیاهدانه، زردچوبه، مرزنجوش، گل‌گاو‌زبان، بابونه، زعفران، هل و رزماری اشاره کرد.»

وی بیان کرد: «مصرف دمنوش بارهنگ که در زخم‌های ریوی و بیماری سل مؤثر است و بالنگو که برای افزایش مقاومت بدن مفید است در کنار سبزیجاتی مانند چغندر، کدو حلوائی، کلم قمی، کدو سبز، کرفس، هویج، زردک، ریحان، نعنا، پونه و نخود سبز در تقویت سیستم ایمنی بدن بسیار مؤثر هستند.» یارقلی عنوان کرد: «مصرف سیاهدانه در تمام افراد (در افراد با مزاج گرم و خشک با احتیاط بیشتر) در کنار عسل، سرکه و دانه کتیرا و همچنین مصرف توت خشک در صورت عدم منع مصرف ۵ تا ۱۰ عدد روزانه، انجیر خیس شده در آب، آناناس، برگه زردآلو، فالوده سیب، عناب، مرکبات، سیب، شلغم و استفاده از جو و برنج در انواع سوپ و آش در زمان شیوع ویروس کرونا توصیه می‌شود.»

وی اظهار کرد: «توجه به این نکته ضروری است که افراد از مصرف گوشت قرمز و انواع ماهی، همچنین از مصرف گوجه‌فرنگی، بادمجان، قارچ، ذرت، سیر و پیاز خام؛ سرخ‌کردنی‌ها، سس قرمز و سفید، رب گوجه و ادویه‌های تند پرهیز کنند.»

این متخصص طب سنتی با اشاره به اینکه چنانچه فردی جزو افراد پرخطر است؛ برای مثال مبتلایان به دیابت دست‌کم یک‌بار حجامت انجام دهند، تصریح کرد: «اگر افراد حالاتی مانند افسردگی و کاهش توان کاری را در خود مشاهده کردند توصیه می‌شود شربت‌ی حاوی ۳/۴ لیوان آب، سه قاشق غذاخوری گلاب و یک قاشق مرباخوری عسل میل کنند.»

یارقلی با بیان اینکه از مصرف شیر بخصوص به هنگام تب پرهیز شود، گفت: «بهتر است در در وعده صبحانه نان سنگک جایگزین نان لواش، باگت و نان‌های صنعتی شود همچنین در ایام ابتلاء به کرونا از چای غیر عطری و کمرنگ، سوپ و آش‌های سبک و سریع‌الیهضم استفاده شود.»

وی در پایان تأکید کرد: «پرهیز از مصرف گوشت‌های یخ‌زده، سوسیس و کالباس از مواردی است که توجه به آن از اهمیت بسیار بالایی برخوردار است.»



به دلیل عدم توزیع دارو‌ها در سطح کشور وجود داشت، اما خوشبختانه سعی کردیم به طرق مختلف داروهای مورد نیاز را تهیه و در اختیار مراکز درمانی قرار دهیم.» مدیرکل تأمین اجتماعی درمان استان تهران با اشاره به تمهیدات این اداره‌کل در ارائه خدمات درمانی در پیک پنجم کرونا، تصریح کرد: «با خیز سسویه دلتا، علاوه بر افزایش ظرفیت برای پذیرش بیماران جدید، راهاندازی مراکز (Day Care) به صورت سرپایی جهت تزریق رمدسیویر توانسته تا حدود زیادی بیماران را در مراحل اولیه از بستری شدن بی‌نیاز کند. همچنین اقدام ارزشمند سازمان در اعلام رایگان شدن هزینه بیماران کرونایی در مراکز درمانی طرف قرارداد، قطعاً در افزایش رضایتمندی بیمه‌شدگان و کاهش فشار بر بیمارستان‌های ملکی مؤثر خواهد بود. امید است با تکمیل فرایند واکسیناسیون گروه‌های هدف، شاهد کنترل بیماری در آینده نزدیک باشیم.»

معاونت درمان و سایر حوزه‌های ستادی سازمان تأمین اجتماعی انجام شده؛ به‌ویژه در زمینه تأمین دستگاه‌های اکسیژن‌ساز و تانک اکسیژن کمبودها برطرف شده است.»

پناهی‌زاده اظهار کرد: «در برخی از زمینه‌ها به دلیل فرسودگی و استهلاک دستگاه‌ها، نیاز به تجهیزات پزشکی جدید و پیشرفته وجود دارد و با توجه به تعداد بیمارستان‌ها و مراکز درمانی ملکی و تعداد بالای بیمه‌شده‌ها و مستمری‌بگیران استان تهران، انتظار می‌رود بودجه بیشتری برای تأمین تجهیزات در اختیار این اداره‌کل قرار گیرد.» وی در خصوص وضعیت دسترسی مراکز درمانی به داروهای مورد نیاز بیماران در دوران همه‌گیری کرونا، گفت: «خوشبختانه در دوران همه‌گیری، داروهای مورد نیاز و تحت پوشش به‌طور مستمر تأمین و در اختیار بیمارستان‌ها و مراکز درمانی گذاشته شده است؛ هر چند کمبودهای مقطعی

## مدیرکل درمان تأمین اجتماعی استان تهران مطرح کرد

# پذیرش بدون قید و شرط بیماران کرونایی

گزارش

مراکز درمانی تأمین اجتماعی خانه‌امن بیمه‌شدگان و ملجأ بیماران در وانفاسای همه‌گیری کرونا بوده و به‌طور رایگان ارائه خدمات می‌کنند. اهمیت این نوع خدمت‌رسانی به‌ویژه در شرایط سخت اقتصادی و تنگنای معیشتی، دغدغه تأمین هزینه‌های درمان را از دوش بیمه‌شدگان زدوده و آسودگی خاطر آنها را در دوران بیماری فراهم کرده است. اداره‌کل تأمین اجتماعی استان تهران، ۳۰ درصد از بار درمان مستقیم تأمین اجتماعی را بر دوش دارد و این مسئولیت در دوران همه‌گیری کرونا در کلانشهر تهران بارز تر است؛ به‌گونه‌ای که روزانه بیش از ۲۷ هزار بیمار به درمان سرپایی و بیش از ۲ هزار بیمار به مراکز بستری تأمین اجتماعی تهران مراجعه کرده و از خدمات درمانی، دارویی و تشخیصی بهره‌مند شده‌اند.

مدیرکل تأمین اجتماعی درمان استان تهران، درباره آمار ارائه خدمات به بیماران کرونا، گفت: «در استان تهران ۱۰ بیمارستان و ۲۹ مرکز جراحی محدود، پلی‌کلینیک و درمانگاه به صورت مستمر به بیماران کرونا ارائه خدمت می‌کنند؛ به‌گونه‌ای که روزانه ۲۷ هزار و ۳۶۸ بیمار کرونا به صورت سرپایی پذیرش شده و ۲ هزار و ۱۰۰ بیمار به مراکز بستری مراجعه کرده‌اند.»

پناهی‌زاده تصریح کرد: «همچنین روزانه ۲۵۰ تا ۳۰۰ بیمار بستری و ۸۵۰ بیمار بستری موقت شده و آمپول رمدسیویر دریافت می‌کنند. اکنون در پیک پنجم کرونا آمار مبتلایان به نحو قابل ملاحظه‌ای بالاتر از سایر موج‌های قبلی است و در حال حاضر ۸۰۲ بیمار کرونا در مراکز درمانی تأمین اجتماعی استان تهران بستری هستند که از این تعداد، ۹۰ بیمار در بخش (ICU) قرار دارند.»

### تأمین تجهیزات پزشکی

وی با اعلام اینکه از ابتدای کرونا تاکنون ۳۰ هزار و ۴۸۹ بیمار کرونا در مراکز درمانی بستری تأمین اجتماعی این اداره‌کل پذیرش شده‌اند، ادامه داد: «تعداد ۲۵ هزار و ۹۰۷ نفر از بیماران بهبود یافته‌اند. همچنین از میان هزار و ۵۷۶ تخت فعال تأمین اجتماعی استان تهران، ۷۱۸ تخت به بیماران کرونا اختصاص یافت.» مدیرکل تأمین اجتماعی درمان استان تهران با اشاره به وضعیت برخورداری مراکز ملکی از تجهیزات و امکانات درمانی به‌ویژه در یکی دو سال اخیر برای مواجهه با بیماری کرونا، افزود: «خوشبختانه از لحاظ تأمین تجهیزات پزشکی همکاری مناسبی از سوی

مدیرکل تأمین اجتماعی درمان استان تهران، نقش و جایگاه این اداره‌کل را در همراهی با نظام سلامت در راستای خدمت‌رسانی به بیماران کرونا، بسیار چشمگیر توصیف کرد، به‌گونه‌ای که بیماران مبتلا و مشکوک به کرونا بدون قید و شرط در ۲۹ مرکز درمانی سرپایی و ۱۰ بیمارستان ملکی تأمین اجتماعی پذیرش و پایش شده و از خدمات درمانی با کیفیت بهره‌مند می‌شوند.

### همکاری با ستاد مقابله با کرونا

دکتر داریوش پناهی‌زاده در گفت‌وگو با «آینه‌نو»، با بیان اینکه از آغاز همه‌گیری کرونا این اداره‌کل همکاری نتگانتگ با ستاد مقابله با کرونای استان تهران دارد، افزود: «با شیوع کرونا، این اداره‌کل برنامه‌ریزی‌های جامعی را در راستای مدیریت این همه‌گیری ارائه داد که یکی از مهمترین این موارد، تدارک و تأمین تخت‌های مورد نیاز بیماران به‌ویژه همچنین تأمین داروهای مسود نیاز بیماران بیمه، داروهای جدید که بر اساس مصوبه شورای عالی بیمه، زیر پوشش قرار گرفت، از دیگر اقداماتی بود که در درمان مؤثر بیماران نقش داشت.»

وی با اشاره به شرکت فعال در جلسات هماهنگی بیمه‌ها، دانشگاه‌های علوم پزشکی مستقر در تهران و ستاد کرونای استانداری جهت ایجاد یکپارچگی و همگامی در مدیریت کرونا، اظهار کرد: «پذیرش بدون قید و شرط بیماران مبتلا و مشکوک به کرونا در مراکز درمانی سرپایی و بیمارستان‌های فعال ملکی و نیز ارائه خدمات درمانی با کیفیت به بیمه‌شدگان از جمله اقدامات این اداره‌کل به شمار می‌رود.»

## همه چیز درباره خواص شیر مادر برای کودکان

# ایمن‌ترین خوراک در ایمن‌ترین آغوش

نکته

شیر مادر یک تغذیه کامل برای نوزادان فراهم می‌کند. مقدار مناسبی مواد مغذی دارد و به راحتی قابل هضم و قابل دسترسی است. شیر مادر در شش ماه اول تمامی نیازی‌های نوزاد را برطرف می‌کند. ترکیب آن حتی با توجه به نیازهای کودک، به‌ویژه در ماه اول زندگی تغییر می‌کند. در اولین روزهای پس از تولد، سینه یک مایع سفید و زردرنگ تولید می‌کند که به آن «کولورااستروژن» یا آغوز یا کلوستروم می‌گویند. این شیر پروتئین بسیار بالا، قند پایین و دارای ترکیبات بسیار مفیدی است. کلوسترول شیر، مطلوب است تا رشد دستگاه گوارش نوزاد که به‌طور کامل شکل نگرفته، دچار مشکل نشود. پس از چند روز اول، سینه‌ها شروع به تولید مقادیر بیشتری از شیر می‌کنند؛ چون معده نوزاد در حال رشد است. ممکن است شیر مادر فاقد ویتامین (D) باشد، مخصوصاً اگر مادر مواد غذایی زیادی مصرف نکند و نتواند شیر کافی تولید کند. برای جبران این کمبود، قطره‌های ویتامین (D) معمولاً از سن چهار هفتگی توصیه می‌شود. بر اساس گزارش سازمان جهانی بهداشت، شیر مادر ایمن، تمیز و حاوی آنتی‌بادی‌هایی است که به محافظت در برابر بسیاری از بیماری‌های شایع دوران کودکی کمک می‌کند. شیر مادر تمام انرژی و مواد مغذی مورد نیاز نوزاد را در ماه‌های اول زندگی تأمین می‌کند. همچنین نیمی و حتی بیش از نیمی از نیازهای تغذیه‌ای کودک در شش ماه دوم زندگی او از طریق شیر مادر تأمین و در سال دوم زندگی نیز حداکثر یک‌سوم نیازهای غذایی کودک از طریق شیر مادر فراهم می‌شود.

### مهمترین خواص شیر مادر

از مهمترین خواص شیر مادر می‌توان به کلوستروم

## مادران آلوده به کرونا و نحوه شیردهی به نوزاد

بنابر اعلام یونیسف، متخصصان معتقدند حتی مادرانی که مبتلا به کرونا شده‌اند می‌توانند با رعایت اصول بهداشتی به کودک خود شیر دهند. برای این کار استفاده از ماسک، شست‌وشوی دست‌ها با آب و صابون یا ژل‌های الکلی قبل و بعد از تماس با کودک و نظافت و ضدعفونی مداوم سطوحی که در تماس بوده‌اید ضروری است. باید توجه داشت، سینه مادر تنها در صورتی باید شست‌وشو شود که در معرض آلودگی مانند سرفه یا عطسه قرار گرفته باشد، در غیر این صورت نیازی به ضدعفونی در هر بار شیردهی وجود ندارد.

## شیر مادر و پیشگیری از آلزایمر

بنابر اعلام انجمن تغذیه با شیر مادر، پژوهش‌های پزشکی در زمینه مزایای شیر مادر به‌طور فزاینده‌ای این موضوع را روشن می‌کند که تغذیه با شیر مادر در دراز مدت برای سلامت مادر و شیرخوار مفید است. یک پژوهش جدید ثابت کرده است که در مادرانی



که شیر می‌دهند احتمال ابتلا به آلزایمر در سنین سالمندی کاهش پیدا می‌کند. دانشمندان قبلاً به این موضوع پی برده بودند که شیر دادن طولانی مدت ریسک ابتلای مادر به برخی بیماری‌ها را کاهش می‌دهد اما در مورد اثر آن بر ریسک آلزایمر بررسی صورت نگرفته بود.

محققان دپارتمان آنترپولوژی بیولوژیک دانشگاه کمبریج، پژوهشی را بر اساس اطلاعات گردآوری شده از یک گروه ۸۱ نفری زنان انجام داده و اظهار داشتند که ارتباط بین شیر دادن و آلزایمر استوار و قابل توجه است و حتی در خانم‌هایی که سابقه خانوادگی آلزایمر داشته‌اند، شیر دادن میزان شیوع آن را کاهش می‌دهد.

### آمار جهانی تغذیه با شیر مادر

تغذیه با شیر مادر یکی از مؤثرترین روش‌ها برای اطمینان از سلامت و بقای کودک است. بر اساس اعلام سازمان جهانی بهداشت، تقریباً دو نوزاد از سه نوزاد به مدت شش ماه به‌طور انحصاری از شیر مادر تغذیه نمی‌کنند و این میزان در دو دهه اخیر بهبود نیافته است.