

شما هم می‌توانید سوژه «میزگرد تغذیه» باشید. کافی است از طریق صفحه «با خوانندگان» با ما تماس بگیرید و تجربه‌تان را با سایر خوانندگان «سلامت» در میان بگذارید. روشی که سوژه‌های «میزگرد تغذیه» برای کاهش یا افزایش وزن خود ارائه می‌دهند، لزوماً مورد تایید «سلامت» نیست. حتماً اظهار نظر متخصصان را درباره درستی یا نادرستی هر روش در همین صفحه بخوانید.

«میزگرد تغذیه» درباره روند بهبود مهسا محمدی پس از ابتلا به کرونا با حضور دکتر تیرنگ نیستانی متخصص تغذیه و دکتر خسرو محمدی متخصص عفونی

کرونا، کورتون و خطر ابتلا به دیابت

بعد از گذشت بیش از یک سال از همه‌گیری کرونا، تقریباً همه با این بیماری و علائم آن آشنا هستند با این وجود هنوز هم باورهای تغذیه‌ای اشتباهی در رابطه با رژیم دوران بیماری و پس از آن وجود دارد. این هفته با یکی از مبتلایان به کرونا گفت‌وگو انجام داده‌ایم و از رژیم ایشان در طول درمان و پس از آن و مشکلاتی که با آن روبرو شده‌اند، سوال کردیم که مشروح آن را در صفحه «میزگرد تغذیه» این هفته می‌توانید بخوانید.

■ سمیه مقصودعلی



خانم محمدی که عرض ۲ هفته ۲ کیلوگرم اضافه وزن پیدا کرده است، می‌گوید:

بعد از بهبود کرونا، ولع عجیبی به شیرینی‌ها پیدا کرده‌ام!

سلامت: به پزشک مراجعه کردید؟

به متخصص عفونی مراجعه کردیم و دارو گرفتیم. با مصرف دارو تبم پایین آمد اما قطع نمی‌شد. ۷ تا ۸ روز این موضوع ادامه داشت تا اینکه به توصیه پزشک آزمایش خون دادم و فاکتورهای التهابی‌ام بررسی شد. به دلیل به هم ریختن آنزیم‌های کبدی و التهاب بالا در بدن قرار شد کورتون مصرف کنم. ۳ آمپول دکزامتازون تزریق کردم و ۳ نوروپون برای کاهش التهاب و ۱۱۰ پردنیزولون که در واقع نوعی کورتون است برای کاهش التهاب برام تجویز شد که باید از میزان بالا و روزی ۸ شروع می‌کردم و به تدریج میزان مصرفم کم می‌شد. البته در حال حاضر تست منفی شده و خوبم ولی با این وجود تا ۱۱ خرداد باید کورتون مصرف کنم. سلامت: با وجود بهبود چه مسائلی همچنان آزارتان می‌دهد؟ مصرف کورتون. احساس می‌کنم وزنم بالا رفته است. به شدت اشتهایم زیاد و میل به شیرینی و چربی‌ام بیشتر شده

است. آزمایش خون نداده‌ام اما قطعاً قندخونم بالا رفته است. ولعی پیدا کرده‌ام که سابقه نداشته است. در عرض ۲ هفته ۲ کیلوگرم چاق شده‌ام. این در حالی است که در طول بیماری وزنم پایین آمده بود و لاغر شده بودم. در کل، ترس زیادی از ابتلا به دیابت با مصرف کورتون دارم.

سلامت: در طول بیماری رژیم غذایی‌تان به چه صورت بود؟ سوپ و ماهیچه مصرف می‌کردم، مصرف آبمیوه هم قطع نمی‌شد. هر روز یک موز به همراه توت‌فرنگی در برنامه غذایی‌ام داشتیم. با مصرف کورتون به شدت احساس تشنگی داشتم. الان با کم شدن میزان مصرف، تشنگی‌ام کمتر شده ولی صبح‌ها احساس سرگیجه و ضعف دارم. در کل، اشتهایم به شدت زیاد شده و مرتباً مواد غذایی شیرین و چرب مصرف می‌کنم. به شدت هم نگران عوارض مصرف کورتون مخصوصاً دیابت هستم. ■

سلامت: خانم محمدی از ابتلایان به کرونا و علائم آن بگویید.

ابتدا تب کردم و احساس کوفتگی و گرفتگی در ناحیه گلو داشتم. مصرف استامینوفن را شروع کردم. کمی تبم پایین می‌آمد و دوباره بالا می‌رفت. ۳ روز تبم ادامه داشت و بیحالی شدید داشتم. به قدری ضعف داشتم که نمی‌توانستم از تخت بلند شوم. همسرم هم دچار بیحالی شدید شده بود ولی تب نداشتم. روز سوم تست کرونا دادیم. تست من مثبت بود و تست همسرم منفی که البته چون من علائم داشتم گفتند همسرم هم منفی کاذب است. همسرم کم‌کم دچار صورت درد، سرفه و آبریزش شد اما من فقط تب داشتم و از فرط کوفتگی فقط خوابیده بودم. اکسیژن خونم بالا بود ولی نفس تنگی و سرفه هم داشتم.



نگاه متخصص عفونی

با ویتامین C، سیستم ایمنی‌تان را تقویت کنید!

■ دکتر خسرو محمدی

کووید-۱۹ نوعی بیماری ویروسی است که سال‌هاست با علائمی شبیه به سرماخوردگی و آنفلوانزا همه‌گیر می‌شد و افراد زیادی را مبتلا می‌کرد ولی عفونت مهاجمی نبود. معمولاً ویروس‌هایی که باعث بروز علائمی شبیه به سرماخوردگی می‌شوند با تحریک ریه و مجاری تنفسی سبب بروز علائمی از جمله ضایعات ریوی می‌شوند. کووید-۱۹ شکل جهش یافته‌ای از همان کووید-۱۹ است که آسیب زنی ویروس آن در بدن فوق‌العاده قوی‌تر شده است. دوره بیماری کرونا به دو فاز اصلی تقسیم می‌شود. در فاز اول حمله ویروس صورت می‌گیرد و سبب بروز عفونت و التهاب در بدن می‌شود و بدن سعی می‌کند ویروس را در بدن کنترل کند.

نکته قابل توجه در مورد کووید-۱۹ این است که سبب بروز باکتری‌های درجه منفی در ریه می‌شود و زمینه‌ساز علائمی نظیر تب، سرفه خشک و گاهی خلط‌دار و تنگی نفس در بیمار است.

بعد از اتمام فاز حمله ویروس فاز ایمنی بدن را داریم که در آن سیستم ایمنی بدن شعله‌ور شده و ریه به شدت دچار التهاب می‌شود که به آن بحران می‌گوییم. در این مرحله احتمال درگیری شدید ریه و بروز علائم تنفسی را داریم. با توجه به اینکه فرایند آسیب زنی و علائم بالینی عمدتاً متکی بر مسایل ایمنی است، کورتون به عنوان تعدیل‌کننده سیستم ایمنی عمل و التهابات را کنترل می‌کند.

در دو فاز یعنی ۳ تا ۴ روز اول همراه با دکزامتازون و در فاز دوم در بحران ایمنی مجدد همراه با دکزامتازون یا حتی داروهای سنگین‌تر تجویز می‌شود و بعد به تدریج آثار دوزی دکزامتازون را در بدن کاهش می‌دهیم.

به عبارت ساده‌تر مهم‌ترین پدیده‌ای که در بدن طی ابتلا به کرونا رخ می‌دهد مساله ایمنولوژیکال یا سیستم دفاعی بدن است که خود سبب تخریب سلول‌ها و التهاب‌های شدید در بدن می‌شود.

مصرف کورتون سبب کاهش التهاب در بدن شده و میزان تخریب سلولی را کاهش می‌دهد.

نکته مهم‌تر این است که وقتی بیش از ۳ روز دکزامتازون و کورتون مصرف می‌شود دیگر نباید آن را سرخود قطع کرد. قطع کردن تدریجی دارو اصل اساسی در مصرف کورتون است.

بعد از آنکه فرد بهبود پیدا کرد شاید از نظر ظاهری دیگر علائمی نداشته باشد اما درون بدن هنوز التهاب وجود دارد و ترجیح بر این است که با دوز پایین کورتون همچنان بیمار تحت درمان باشد.

همزمان باید سیستم ایمنی را با مکمل‌های خوبی نظیر ویتامین C و E.D. و زینک تقویت کرد. حتی دوز بالای ویتامین C آثار درمانی بسیار خوبی خواهد داشت. ■

نگاه متخصص تغذیه

تاکید دکتر تیرنگ نیستانی به مهمان «میزگرد تغذیه»

سبزی‌های مختلف بیشتر بخورید!

سلامت: آقای دکتر! در مورد تاثیر بیماری کرونا

بر تغذیه افراد برایمان بگویید. به نظر شما، در طول بیماری باید از چه رژیمی پیروی کرد؟ با توجه به وخامت بیماری، تأثیری که کووید-۱۹ بر تغذیه فرد بیمار می‌گذارد مساله متفاوت است و البته جنبه‌های فردی را هم نباید از یاد برد. برخی افراد حتی با درگیری شدید ریه دریافت غذایی خوبی دارند و برخی دیگر گرچه بیماری وخیم نبوده ولی میل و اشتهایشان را به غذا از دست می‌دهند.

در کل برای بیماران کرونایی میزان مصرف نمک و چربی بد غذا را کاهش می‌دهیم. میزان دریافت چربی خوب باید در حد اعتدال باشد و میزان پروتئین کمی افزایش پیدا می‌کند. مشاهدات شخصی و تحقیقات پزشکی ثابت کرده که متأسفانه وخامت بیماری در افرادی که دچار اضافه وزن و چاقی هستند و توده چربی در بدن فرد بالاست عموماً بیشتر است.

افرادی که وزن بالایی دارند و خیم‌تر مبتلا می‌شوند گرچه این بدان معنی نیست که افراد لاغر مبتلا نمی‌شوند یا شدت بیماری در آنها وخیم نیست. خیلی از بیماران مخصوصاً کسانی که اضافه وزن دارند از کاهش وزن در این دوره خوشحال می‌شوند اما تمام تلاش ما بر این است که بیمار در مرحله وخیم بیماری دچار کاهش وزن نشود.

در مرحله حاد بیماری کاهش وزن خوب نیست و بافت عضلانی و ماهیچه‌ای بدن کاهش پیدا می‌کند. برنامه غذایی بیماری باید کفایت تغذیه‌ای هم از نظر کالری و هم از نظر مواد مغذی داشته باشد. اگر به هر دلیل بیمار مخصوصاً بیمار بستری شده دریافت غذایی خوبی نداشته باشد و دچار کاهش وزن شده باشد باید از خدمات تغذیه‌ای ویژه مثل تغذیه با لوله یا تغذیه وریدی استفاده کرد. برای بیمارانی که مشکل بی‌اشتهایی دارند یا به دلیل مشکلات دهانی و دندان‌نی‌توانند غذا

بخورند یا از جویدن خسته می‌شوند شکل غذا را باید تغییر داد و غذا را به صورت پوره درآورد. اگر دریافت کافی نبود از مکمل‌های غذایی مایع استفاده می‌کنیم.

سلامت: آیا مکمل خاصی باید استفاده کرد؟ نه. اثربخشی چنین تمهیداتی در هیچ مطالعه‌ای نشان داده نشده است ولی برای بیماران بستری معمولاً از مکمل یاری بیشتر در حد فیزیولوژیک و برای تأمین نیاز استفاده می‌شود.

سلامت: بعد از بهبود چطور؟

تظاهرات بالینی در افراد متفاوت است. برخی حس بویایی و چشایی خود را از دست می‌دهند و در نتیجه بی‌اشتها هستند و گاهی بنا به دلایل درمانی و داروهای که فرد دریافت می‌کند مثل اتفاقی که برای خانم محمدی افتاده است، اشتها بالا می‌رود و فرد دچار افزایش وزن، اختلالات قندخون و پراشتهایی می‌شوند. در این شرایط مهم‌ترین کار مشاوره تغذیه‌ای است. در چنین شرایطی مشاور تغذیه بعد از بررسی باید نیازهای تغذیه‌ای بیمار را



کلا ایرانی‌ها فکر می‌کنند آب‌ماهیچه، گوشت بلدرچین و آبمیوه می‌تواند هر بیماری را درمان کند. آبمیوه طبیعی بد نیست اما نیازهای بدن انسان فراتر از اینهاست. برخی بیماران آنقدر در مصرف آبمیوه زیاده‌روی می‌کنند که دچار افزایش وزن می‌شوند. اگر بیماری می‌تواند میوه بخورد و مشکل اضافه وزن هم دارد نیازی به مصرف آبمیوه ندارد. بیمار باید مایعات، آب، دمنوش و چای مصرف کند اما بیماری که نمی‌تواند میوه بخورد مثلاً دندان ندارد می‌تواند آبمیوه بخورد اما به اندازه و با رعایت تعادل! کالری آبمیوه با میوه فرق اساسی دارد.

فرض کنید وقتی یک سیب میل می‌کنید زمانی صرف جویدن و هضم فیبر آن می‌شود ولی یک لیوان آب سیب حداقل از ۴-۳ سیب تشکیل شده که فوراً قند آن جذب و مازاد آن در بدن تبدیل به چربی می‌شود. عصاره سیب در هر لیوان ۹ درصد قند دارد که مساوی ۸ حبه قند است.

سلامت: در مورد التهاب هم توضیح بدهید. برای کاهش التهاب بدن در این دوران رژیم خاصی تجویز می‌کنید؟

۲ گروه مهم ضدالتهاب داریم. میوه و سبزیجات. میوه‌ها باید به اندازه مصرف شود و سبزی هر چه بخوریم خوب است. اگر نمی‌توانیم به هر دلیلی سبزی خام بخوریم سبزی پخته مصرف کنیم. سبزیجات غنی از آنتی‌اکسیدان‌ها هستند.

در عوض باید از مصرف مواد غذایی التهاب‌زا مثل چربی‌های بد و حتی چربی‌های خوب مثل روغن‌های پخت و پز (کانولا، زرد و آفتاب گردان) و قند و شیرینی‌ها خودداری کنیم. ■



رفع کند و در عین حال از افزایش بی‌رویه وزن فرد پیشگیری کند. افزایش وزن خود زمینه‌ساز بسیاری بیماری‌ها از جمله عفونت‌های تنفسی است و ابتلای مجدد حتی به کروناست. ناگزیر باید با تغذیه و دارو جلوی افزایش قندخون را گرفت. برخی بیماران حتی ناگزیر به مصرف انسولین می‌شوند.

سلامت: توصیه به مصرف آبمیوه در دوران کرونا بسیار شایع است. در این رابطه چه نظری دارید؟