

افغانستان آزاد – آزاد افغانستان

AA-AA

چو کشور نباشد تن من مباد بدین بوم و بر زنده یک تن مباد
همه سر به سر تن به کشتن دهیم از آن به که کشور به دشمن دهیم

www.afgazad.com

afgazad@gmail.com

Scientific

علمی

داکتر محمد کریم فارغی - استرالیا

۰۵ جولای ۲۰۲۱



داکتر محمد کریم فارغی

چند توصیه حیاتی طبی!

دوستان و هموطنان

وطن در شرایط ناگوار سیاسی، اجتماعی، فرهنگی و اخلاقی قرار گرفته است. در چنین حالاتی به گواهی تاریخ و سرگذشت اقوام و ملت های مختلف که بخشی از آنها در قصص دینی و قرآنی نیز موجود اند، تنها خود مردم قادر هستند تا وضع شان را تغییر بدهند. اراده برای تغییر اولین و بزرگترین مرحله برای تغییر است. پس از آن هر قدم دیگر، رسیدن به تغییر مورد هدف را آسانتر خواهد ساخت. اراده داشته باشید و در آن ثابت قدم بمانید. از وسوسه و تردد به کمک ایمان به خداوند که با صابران و متقیان است، دوری کنید.

یکی از مشکلات موجود در کشور که ضریب ناآرامی ها و مصائب را چند برابر ساخته است ابتلاء به مرض کوید ۱۹ و اختلاط مدش قارچ سیاه است که تا حال چند واقعه آن دیده شده است. می خواهم درین مختصر چند سخنی در این مورد داشته باشم.

مرض قارچ سیاه در تمام مریضانی که مصاب کوید ۱۹ می گردند به وجود نمی آید. آنعده مریضانی که قبل از گرفتار شدن به مرض کوید ۱۹ از صحت خوبی برخوردار نبوده اند یعنی مصاب مریضی شکر که کنترل نشده و یا بیماری های طرق تنفسی، هضمی و قلبی بوده اند و در ضمن غذای کافی و متناسب نمی گرفتند، به مصاب شدن به قارچ سیاه مساعد خواهند بود. در جریان مریضی کوید ۱۹ و پس از بهتر شدن، مراعات حفظ الصحة شخصی یعنی پاکی دست ها، جوف دهن که منظورم برس کردن یا مسواک نمودن است و همچنان پاکی تمام بدن که باید اقلأ هفته یکبار با آب گرم و صابون حمام گرفته شود، خیلی مهم است.

واقعات قارچ سیاه حاکی از آن است که مقاومت بدن به صورت عمومی پائین است. یکی از دلایلی که مقاومت بدن پائین می باشد، نگرفتن غذای کافی و یا پرهیز از گرفتن نوع معینی از غذا ها می باشد. مراعات نکردن پاکی به خصوص شستن مکرر دست ها و دهن می تواند عامل اصلی آن باشد .

کمبود غذائی همیشه عامل سوء تغذی در اطفال و کلان سالان نیست بلکه حفظ الصحهٔ غذائی یعنی پاک بودن غذا و حرارت دادن غذا به خصوص اگر برنج نگهداشته شده را صرف می کنید، حتماً آن را در درجهٔ حرارت بلند در دیگ سر پوشیده گرم کنید. عادات غذائی و رسم و رواج های نادرست در ایجاد سوء تغذی رول زیاد دارد. مثلاً از قدیم رواج بود که اطفالی را که مصاب سرخکان می شدند، از روغن پرهیز می دادند حتی به طور مبالغه آمیز می گفتند غذای این مریضان روغن را باید بو نکند. این توصیه ها به کلی غلط بودند زیرا مریضان از یکطرف اشتهای شان در اثر مریضی برهم می خورد (نزد تمام مریضان ویروسی مانند سرخکان، آب چیچک و کوید۱۹ بی اشتهای موجود می باشد) و از طرف دیگر انتخاب غذای مورد علاقه به خاطر پائین بودن اقتصاد خانواده محدود می باشد لذا پرهیز از غذا و کاهش چربی در غذا سبب کم شدن انرژی موجود در آن می گردد .

بناءً به مریضان کوید۱۹ و سایر مریضان ویروسی هیچ وقت پرهیز ندهید و روغن را از غذای شان کم نکنید بلکه یک قاشق روغن اضافی نیز در غذای شان علاوه کنید. دهان اطفال را با آب گرم که در آن نیم قاشق نمک حل گردیده باشد روز چند بار آب کش کنید. میوه و ترکاری را پاک بشوئید و در ظروف پاک نگهداری کنید .

در اخیر می خواهم علاوه کنم که وضعیت اقتصادی مردم و اندازهٔ کالوری که روزانه می گیرند مشخصهٔ بارز خدماتی است که دولت ها به مردم شان انجام می دهند، چیزی که حاکمان غرق در فساد ما آن را انجام نمی دهند....