

صاحب امتیاز و مدیرمسئول: فیروز اسماعیلی‌نژاد  
 قائم مقام مدیر مسئول: ولی یعقوبی  
 زیر نظر شورای سیاست گذاری

سردبیر: امید اسماعیلی نژاد  
 چاپ: کارگر  
 توزیع: کارو کارگر

عضو انجمن صنفی مدیران نشریات ایران  
 عضو انجمن روزنامه‌های غیر دولتی  
 عضو تعاونی مطبوعات کشور

پست الکترونیک: روزنامه (E-MAIL):  
 Eghtesadsaramad@gmail.com  
 نشانی‌سایت: Eghtesadsaramad.ir

نشانی دفتر مرکزی:  
 سهروردی شمالی پلاک ۵۶ واحد ۳  
 تلفن مرکزی روزنامه: ۸۸۷۶۹۲۲۷ - ۰۲۱  
 تلفکس: ۸۸۷۶۹۲۲۷

سازمان شهرستان‌ها:  
 تلفن تماس: ۰۲۱۶۶۹۳۳۷۱۴  
 ۶۶۶۶۶۳۳۷۸-۶۶۶۶۱۷۷۰ داخلی ۵  
 ایمیل: saramadrazee@yahoo.com  
 تلگرام: ۰۹۰۲۷۸۳۳۶۲۷

یک کارشناس اقتصادی درباره وضعیت نامطلوب اقتصاد در پی رشد شیوع کرونا به «اقتصاد سراسرآمد» می‌گوید

# کاهش فزاینده رشد اقتصادی در ایام کرونا



**گروه اقتصادی - روزنامه اقتصادسراسرآمد -** ویروس کرونا تهران را شبیه به شهری زلزله‌زده کرده است. شهری که در صورت تداوم و وضعیت فعلی، سردخانه‌هایش دیگر کفاف جان‌باختگان را نمی‌دهد و قرار است ۲ سردخانه جدید در بهشت زهرا ایجاد شود. هم‌زمان به‌دلیل افزایش تعداد مبتلایان کرونا و پرشدن تخت‌ها، بیمارستان مسیح دانشوری روز گذشته اقدام به راه‌اندازی بیمارستان صحرایی کرده است. همچنین بیمارستان‌های پایتخت علاوه‌بر راه‌اندازی سامانه اعلام تخت خالی، کمیتۀ ترخیص تشکیل داده‌اند.

به گزارش اقتصادسراسرآمد، به عنوان مثال تنها روز دوشنبه در تهران ۷ هزار و ۴۰۰ نفر بستری شده‌اند؛ رقمی بی‌سابقه که از شیوع ترساک و ویروس کرونای انگلیسی در تهران حکایت می‌کند. پیک چهارم کرونا قیرستان بهشت‌زهرا را نیز از نفس انداخته است. درصورت ادامه شرایط موجود ممکن است تدفین جان‌باختگان نیز با یک روز تاخیر انجام شود.

مقایسه شمار فوتی‌های روزانه کرونا در ایران نسبت به یک ماه گذشته نشان از رشد ۳۹۳۷ درصدی داشته است. رشد ماهانه فوتی‌های روزانه در روز آخرین روز فروردین نیز با عددی سه رقمی به ثبت رسید که در یک سال گذشته تاریخ کرونایی کشور کم سابقه بوده است. متأسفانه، در روزهای اخیر روند ابتلای روزانه کرونا در ایران مسیری صعودی به خود گرفته و رکوردهای بی سابقه‌ای را به ثبت رسانده است. اما پیش‌امیدبخش آمارهای کرونا نیز حکایت‌گر موفقیت‌های درمانی است.

برهمن اساس در کنار روند افزایشی ابتلا در روز جاری شمار بهبودی‌های روزانه نیز به رکورد بی سابقه‌ای در این روز رسید.

با این وجود به تناسب ابتلای روزانه هنوز وضعیت درمان در موقعیت خطرناکی قرار دارد. تعداد مبتلایان روزانه بیماری کرونا در ایران در روز ۳۱ فروردین رکورد دومین روز قرمز کرونایی ایران را به ثبت رساند. این رقم در روز جاری با ۴/۷ درصد افزایش نسبت به روز گذشته به ۲۵ هزار و ۴۹۲ نفر رسید که هنوز از بیشترین ابتلای به ثبت رسیده در کشور ۹۰ نفر کمتر است. این رکورد پیش از آن در ۲۵ فروردین سال جاری به ثبت رسیده بود.

اما مشکلات کرونا به ستاندن جان نیروی کار ایران و جهان منحصر نشده و اقتصاد جهان را نیز به طور منفی متأثر از خود ساخته است. بیماری کرونا سه هفته است که به‌عنوان یک بیماری پاندمیک از سوی

روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی مازندران در راستای اطلاع‌رسانی و ارتقاء سطح آگاهی مردم دیار همیشه‌سبز مازندران نسبت به میزان سلامتی خود و حفظ این گوهر ارزشمند دست به اموری مهم زده و با ترویج فرهنگ خود مراقبتی سعی بر بالا بردن سطح سلامت مردم مازندران دارد. در این اصول مصرف غذا و داروی روزهدار در دوران کرونایی مورد بررسی قرار گرفته است.

هر سال با آغاز ماه رمضان نکاتی آموزشی درباره اصول تغذیه به ویژه برای افراد دارای برخی بیماری‌های زمینه‌ای و افرادی که دارو مصرف می‌کنند مطرح می‌شود تا بدون آسیب دیدن سیستم ایمنی بدن در طول این ماه با رعایت اصول درست تغذیه و توصیه‌های دارویی افراد بتوانند اقدام به روزهداری کنند و از مزایای روحی و جسمی این قریضه‌دین بهره‌مند شوند. اما شیوع کرونا سبب شده که برخی توصیه‌های مرتبط با ماه رمضان به ویژه برای افرادی که دارو مصرف می‌کنند متفاوت از گذشته باشد. ربابه عمومی دانشگاه علوم پزشکی مازندران با هدف یادآوری و آموزش توصیه‌های مرتبط با اصول تغذیه افرادی که به طور مستمر دارو مصرف می‌کنند یا مبتلا به برخی بیماری‌های زمینه‌ای هستند کمک می‌کند آن به کمک رسانده‌های گروهی استان تلاش می‌کند که گامی در زمینه ارتقاء سطح آگاهی جامعه در حوزه سلامت و همچنین روزهداری دچار خطر برای برخی افراد دارای شرایط ویژه گرفتن که مبتلا به بیماری‌های زمینه‌ای هستند بردارد.

مطالعات متعددی نقش مؤثر روزهداری را در سلامت به ویژه بر سطح گلوکز خون، چربی‌های خون و فشار خون نشان وزن و بهبود بیماری‌های مختلف نشان داده‌اند. در اغلب بیماری‌هایی که علائمت غذایی غلط چاقی و افزایش وزن در بروز آنها دخالت دارند روزهداری مفید است. اما شرط اثرگذاری مثبت روزهداری رعایت اصول درست تغذیه در ماه رمضان است.

#### روزه در دوران کرونا

اسامح دومین ماه رمضان در دوران شیوع کرونا را در شرایطی تجربه می‌کنیم که این بار کرونای جهش‌یافته انگلیسی‌کشور را درگیر کرده و حلول ماه مبارک رمضان نیز با موج چهارم کرونا هم‌زمان شد. در دوران شیوع کرونا با رعایت اصول صحیح تغذیه‌ای و مصرف منابع غذایی حاوی ویتامین‌های A، D، E و C و همچنین منابع غذایی حاوی آهن و روی و سلنیم که برای عملکرد طبیعی سیستم ایمنی بدن و پیشگیری از ابتلا به بیماری کووید-۱۹ لازم هستند، نگرانی از نظر تضعیف سیستم ایمنی بدن در ایام روزهداری و خطر ابتلا به بیماری کاهش می‌یابد. همچنین با توجه به ضرورت ماندن در خانه و همچنین پرهیز از حضور در مراکز درمانی تا حد امکان رعایت برخی دستورالعمل‌های مرتبط با روزهداری در دوران کرونا به ویژه برای افرادی که به طور مستمر دارو مصرف می‌کنند یا مبتلا به برخی بیماری‌های زمینه‌ای هستند کمک می‌کند که در شرایط حادث کنونی و موج چهارم کرونا احتمال ابتلا نیز به‌خود در مراکز درمانی برای این قبیل افراد در ماه رمضان به پایین‌ترین حد ممکن برسد.

#### ضرورت مشورت دارویی با پزشک

معمولاً در ماه رمضان برای افرادی که به دلیل ابتلا به بیماری دارو مصرف می‌کنند، این پرسش پیش می‌آید که شیوه درست مصرف داروها در هنگام روزهداری چگونه است و آیا قطع مصرف داروها با تغییر زمان مصرف دارو به زمان‌های پیش از سحر یا بعد از افطار درست است؟ رئیس دفتر تحقیق و توسعه معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی مازندران در این زمینه می‌گوید: بیماران نباید بدون مشورت با داروساز یا پزشک معالج خود، اقدام به قطع مصرف تغییر یا کاهش دوز مصرفی و تغییر زمان مصرف دارو کنند. زیرا رعایت نکردن برخی اصول می‌تواند منجر به از بین رفتن اثربخشی دارو و حتی بروز اثرات جانبی و تشدید بیماری شود.

دکتر امینا با اشاره به این نکته را که توسط مصرف‌کنندگان دارو و چه شایان‌گروه پزشکی ضروری می‌دانند می‌افزاید: توصیه‌های بهداشتی مرتبط با روزهداری و مصرف دارو باید متماجدی گرفته شود. در بارداری شیردهی نیز، برخی بیماری‌ها مانند دیابت، فشارخون، روده‌تحریرکچیر، یبوست، زخم‌های گوارشی (معده و دوازدهم)، اختلالات کلیوی، اختلالات غده تیروئید، بیماری‌های اعصاب و روان و قلبی عروقی و تنفسی برای ملازم است پیش از اقدام به روزهداری یا پزشک معالج خود در خصوص روزهداری مشورت کند. این کارشناس مسئول اداره ارغی که با نظر پزشک‌شایان مجاز به روزهداری هستند، خاطر نشان می‌کند: افراد مبتلا به بیماری‌های در صورتی که با نظر پزشک مجاز به روزهداری باشند، باید به برخی نکات مهم توجه کنند. برای مثال بیماران مبتلا به سرخ، در معرض خطر تغییر دوز دارو در ایام روزه داری هستند. او می‌افزاید: هم‌بیماران و هم خانواده فرد مبتلا به دیابت باید در مورد علائم افزایش و کاهش تولیدکننده بیمار در ایام روزهداری مورد مشاوره قرار گیرند و در مورد علائم افزایش و کاهش قند خون، اندازگیری قند خون، تنظیم دهمه‌های غذایی، فعالیت بدنی و مصرف داروها در ماه مبارک باید آموزش لازم را دریافت کنند. علاوه بر این، روش درمان و اقدامات لازم در صورت بروز مشکل باید به همراه بیمار آموزش داده شود.

#### ممنوعیت مصرف داروهای ضدبارداری

دکتر امینا با اشاره به اقدام برخی بانوان به مصرف بعضی داروها به به تأخیر انداختن دوران قلندگی در ماه رمضان و با هدف دروزه گرفتن، این اقدام را برای سلامت آن‌ها خطرناک توصیف می‌کند و می‌گوید: استفاده خودسرانه از داروهای ضد بارداری ترکیبی مانند I.D برای قطع خونریزی دوران قلندگی به‌منظور کامل کردن روزه در ماه رمضان علاوه بر این که چرخه هورمونی مصرف‌کننده را مختل خواهد کرد، پیامدهای خطرناکی مانند اشکالات انعقادی و ایجاد اخته در عروق اندام‌های تحتانی و حتی عروق مغزی به دنبال خواهد



داشت. خصوصاً که این عارضه با مصرف فشار معیارت به دلیل روزه گرفتن ممکن است تشدید شود. دبیر کمیته تجویز و مصرف منطقی دارو دانشگاه علوم پزشکی مازندران می‌افزاید: شیوع این عارضه با افزایش سن بیشتر می‌شود. این اقدام برای بانوان بالای ۳۵ سال آمار اضافه دارد و سبانه ترومبوز و اسبگیری شدید خطرناک است. لذا توصیه می‌شود در صورت ضروری بودن مصرف این داروها حتماً با پزشک مشورت شود. رئیس دفتر تحقیق و توسعه معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی مازندران با اشاره به توصیه‌های نحوه مصرف داروها در ماه مبارک رمضان با تأکید بر این که باید مصرف داروها در ماه رمضان با مشورت پزشک یا داروساز تعیین شود، خاطر نشان می‌کند: اثربخشی بسیاری از داروها، ارتباط مستقیمی با مصرف به موقع آن‌ها در زمان معین دارد و نباید در ایام روزهداری خودسرانه قطع شود. قطع ناگهانی برخی از داروها به واسطه روزهداری بسیار خطرناک است و هرگونه اقدام در این خصوص باید با مشورت پزشک باشد.

#### چه افرادی نباید روزه بگیرند؟

همه افرادی که بنا به توصیه پزشک منع روزه گرفتن دارند و بیماران پیوند عضو به شرح زیر:
۱- پیوند قریه مجاز به روزه گرفتن نیستند.
۲- بیماران همه که مبتلا به کووید-۱۹ شده و بهبود یافته‌اند.
۳- بهتر است حداقل تا ۶ هفته پس از بیماری یا نظر پزشک اقدام به روزهداری نکنند.
۴- افراد مبتلا به بیماری‌های زمینه‌ای نظیر فشارخون بالا، بیماری قلبی عروقی، سرطان و دیابت که بیش از دیگران در معرض ابتلا به بیماری شدید بیماری کووید-۱۹ هستند برای پیشگیری از ابتلا به این بیماری‌های خطرناک بهتر است اقدام به روزهداری نکنند.
۵- همچنین افرادی که مطمئن نیستند روزه برای آنها ضرر دارد بهتر است انجام این فریضه الهی را به پس از دوران بهبودی معگیبری کووید-۱۹ موکول کنند.
۶- مگر اینکه با نظر پزشک متخصص امتحان از بی‌ضرر بودن روزه برای آنها حاصل شود.
۷- در بیماران که مبتلا به سایر بیماری‌ها هستند و قبلاً روزهداری برای آنها معنی نداشته، روزه داری در شرایط بحران ویروس کرونا متفاوت از سال‌های دیگر نیست و در موارد خاص با نظر پزشک متخصص می‌تواند اقدام به روزهداری کنند.

#### منابع غذایی مهم برای تقویت سیستم ایمنی در ماه رمضان

منابع مغذی حاوی ویتامین C- شامل انواع سبزی‌ها و میوه‌های زرد و نارنجی مانند هویج کدو کدو مصلح مغذی و مرکبات و منابع حیوانی مانند زرده تخم‌مرغ، شیر و لبنیات منابع غنی ویتامین A مانند ماهی‌های چرب لبنیات و زرده تخم‌مرغ، مواد غذایی حاوی ویتامین B۱۲ به عنوان آنتی‌اکسیدان و کمک‌کننده به عملکرد سیستم ایمنی بدن از طریق استفاده از روغن‌های مغذی مانند کانولا، آفتابگردان و ذرت در پخت غذا و مصرف سبزیجاتی مانند اسفناج، کلمپیچ، سویا و سبزی‌زمینی در وعده‌های غذایی سحر، افطار یا انواع آجیل مانند فندق، بادام گردو در فاصله وعده افطار تا ساهم در ماه رمضان توصیه می‌شود.

منابع غذایی حاوی ویتامین C- شامل انواع میوه‌ها و سبزی‌ها از جمله سبزی‌های برگ‌سبز مانند سبزی

خوردن و انواع کلم و گوچهرنگی، جوانه‌های گندم ماش و شبدر، انواع مرکبات مانند لیموترش، لیموشیرین، پرتقال، نارنگی و تارنج و کیوی در هر سه وعده افطار، ساهم و سحر برای تقویت سیستم ایمنی بدن در ماه رمضان مفید است. منابع غذایی ویتامین‌های گروه B مانند انواع سبزی‌های برگ سبز و میوه‌ها، شیر و لبنیات، انواع گوشت‌ها، زرده تخم‌مرغ، غلات، سیوس‌دار، حبوبات مانند نخود، انواع لوبیا، عدس، باقالا، لپه و ماش، مغزها مانند پسته گردو، بادام و فندق نیز در زمان روزهداری مفید است.

برای پیشگیری از پیشرفت سریع عفونت‌های ویروسی، ویتامین B۱۲ از پروتئین‌های حیوانی از جمله گوشت قرمز، ماهی و مرکبات تخم‌مرغ و لبنیات متما مفید است. دریافت آهن کافی از گوشت قرمز، مرغ و ماهی، سبزی‌ها، حبوبات، میوه‌های تازه و خشک شده و غلات کامل نیز در این ماه توصیه می‌شود.

#### روزهداری و دریافت واکسن کووید۱۹

دریافت واکسن کووید-۱۹ منافاتی با روزهداری ندارد. اما رعایت چند نکته برای افرادی که در گروه اولویت برای دریافت واکسن کووید-۱۹ در ماه مبارک رمضان هستند، ضروری است. با توجه به همزمانی واکسن‌بوسن کردن با روزهداری و احتمال بروز مواردی مانند ایجاد اخته در عروق، اواحت ترمبوسا، میوایلوک، ترمبوسز سینوس، وریدی مغز) به ویژه در افراد جوان، توصیه می‌شود برای رفع خطرات قابل اصلاح برای مشکلات ایجاد شده در عروق (ترومبوز) به هیچ‌عنوان از داروهای هورمونی (داروهای ضدبارداری خوراکی، داروهای استروژنی، استروئیدهای آئوبولیک و...) به صورت خودسرانه استفاده نشود.

با توجه به احتمال بروز واکنش‌های ازدیاد حساسیت سریع بعد از تزریق هر واکسن، توصیه می‌شود تا حد امکان فردی که واکسن کووید-۱۹ را دریافت می‌کند در روز تزریق واکسن دچار کمبود مایعات بدن نباشد و روزهداران ترجیحاً پیش از دریافت واکسن، وعده سحری را صرف کرده باشند.

در صورت بروز واکنش‌های ازدیاد حساسیت سریع مانند سرگیجه، افت فشار، تورم صورت، گرفتگی صدا، بثورات پوستی، خارش‌دار، ازدیاد حساسیت حتماً به مرکز درمانی مراجعه‌شود تا زمان مراجعه بیمار به مرکز درمانی، برای حفظ غلظت داخل عروقی، پهایای بیمار بالا نگه داشته شود.

برای کنترل درد عضلانی و درد استخوانی و مفاصل (مایلانی و آرترا لژی) بعد از تزریق واکسن کووید-۱۹، روزهداران می‌توانند از شیف، استایونوف، یا شیف‌داروهای ضد التهاب‌های استروئیدی (تحت نظر پزشک) استفاده‌کنند.

#### وعده‌های غذایی در ماه رمضان

سحر: از غذاهای کچیدم و غنی از مواد مغذی که کمترین کچیرب و کمترین هستند استفاده شود. مقدار مناسبی از سبزی‌های مختلف (اسرزی خوردن و سالاد) مصرف شود. مصرف مواد غذایی شیرین در وعده سحری توصیه نمی‌شود. چون با تحریک انسولین و ورود سریع قند خون به داخل سلول‌ها و در نتیجه افت قند خون، موجب سرگیجی زودرس می‌شود.

مصرف نوشیدنی‌های گازدار، شربت‌ها و چای خیلی شیرین موجب تشنگی و خشکی گلو می‌شود. چای پر رنگ هم به دلیل محر بودن و ایجاد کچم توصیه نمی‌شود.

غذاهای پر پروتئین مثل انواع کباب، حوجه کباب، ماهی و غذاهای خشک و پرپروتئ مثل کتلت و کوکو، سوسیس و کالباس، پنیرز، کچمپاچه و همچنین غذاهای چرب و سرخ شده و پر ادویه به ویژه در دوران کرونا موجب احساس تشنگی و خشکی دهان در طول روز می‌شوند. غذاهای ساده و سبک مثل انواع پلو و خورش در حجم کم برای افرادی که فعالیت بدنی بیشتری در طول روز دارند یا غذاهای سبک‌تر مانند وعده صبحانه برای وعده سحری می‌توانند مناسب باشند.

**افطار:** برای آغاز افطار مصرف یک لیوان آب گرم، چای کم‌رنگ یا یک لیوان شیر گرم همراه با خرما یا عسل و استفاده از غذاهای سبک مثل فرنی، شیربرنج، نان و پنیر و سبزی، توصیه می‌شود. انوع سوپ کچیرب آش کچیروبات و سبک، حلیم بدون روغن، سبزی‌زمینی آپین، زنده‌شام، مصرف مواد غذایی شیرین در وعده نغود فرنگی، تخم‌مرغ آپین، زرده عسل، غذاهای مناسب برای افطار هستند.

مصرف بامیه و زولبیا که مقادیر زیادی قند و چربی و سبزی‌های چرب اذیاب و ترانس دارند بسیار محدود شود. به طور کلی زیاده‌روی در مصرف مواد قندی و شیرین از جمله حلوا و شلغرد خیلی شیرین در وعده افطار علاوه بر اینکه منجر به دریافت انرژی زیاد و چاقی می‌شود، سیستم ایمنی بدن را نیز تضعیف می‌کند.

**ساحر در روز هار:** تکرار در روزهداری یک وعده غذایی بسیار مهم است. بهتر است روزهداران حدود یک تا دو ساعت پس از صرف یک افطار بسیار ساهم راه صرف کنند. در وعده ساهم می‌توان از مرغ یا ماهی، حبوبات، نان یا برنج به شکل پلو و خورش، کوکوها و کتلت کچیرون، خوراک‌های مختلف با نان سوس‌دار همراه با سبزی و سالاد ملست یا دوج استفاده کرد. غذایی که در وعده ساهم مصرف می‌شود باید کچیرب و کمترین کچم باشد. پس از ساهم و تا پیش از خواب مصرف میوه و مایعات برای جبران کچم بدنی و حفظ سلامت و ایمنی بدن توصیه می‌شود.

مصرف سبزی و سالاد در هنگام افطار و خوردن میوه پس از افطار و ساهم در فاصله زمانی بین افطار تا سحر به دلیل اینکه منبع خوبی از ویتامین C و پیش‌ساز ویتامین A محسوب می‌شود برای تقویت سیستم ایمنی بدن به ویژه در دوران قند مفید است. در وعده ساهم برای نوشیدنی توصیه می‌شود از آب آشامیدنی سالم، دجف و قریابت سستی و شربت‌های خانگی بسیار کم‌پروتئین استفاده شود. مصرف بیش از A لیوان آب آشامیدنی سالم و سایر مایعات طبیعی و آب‌سبزی‌ها و میوه‌ها مانند آب هویج، آب گوچه، فرنگی و آب گرسف که سبب دریافت بیشتر مایعات و آب فراوان می‌شود در فاصله افطار تا سحر ضمن حفظ ایمنی بدن در شرایط کنونی برای پیشگیری و کنترل بیماری کووید-۱۹، بدن را از کم‌آبی در طول روزهداری حفظ می‌کند.