ورود یک «پشه» دردسرساز به کشور؛

سه بیماری مهمی که «آئدس» منتقل می کند

کارشناس بیماری‌های منتقله از «آئدس» اداره بیماری‌های قابل انتقال از ناقلین وزارت بهداشت، ضمن تشریح اقدامات کنترلی وزارت بهداشت برای مقابله با تکثیر پشه آئدس در استان هرمزگان، بر لزوم بهسازی محیط و مدیریت پسماند در این منطقه تاکید کرد.

گروه بهداشت و سلامت –دکتر عبدالرضا میراولیایی با اشاره به وجود دو گونه متفاوت از پشه آئدس، گفت: گونه اول که ناقل اصلی بیماری است، پشه «آئدس اجپتی» است که در آب و هوای گرم و مرطوب و بیشتر در جوار زندگی انسانی و داخل خانه‌ها می‌تواند با انسان‌ها زندگی کند. گونه دوم پشه آئدس نوع البوپیکتوس آن است که وحشی‌تر است و در جوار انسان زندگی نمی‌کند و در کنار درختان و طبیعت حضور دارد. فعلا در کشور ما گونه اول این پشه یعنی آئدس اجپتی صید شده است.

او ادامه داد: این پشه می‌تواند ناقل برخی بیماری‌های ویروسی باشد. درحال حاضر بیماری‌هایی که برای ما مهم است و دنیا هم نگران آنها است بیماری زیکا، تب دانگی و چیکن گونیا است؛ البته تب دانگ به علت مرگ و میری که دارد مهم‌تر از دو بیماری دیگر است و در واقع می‌تواند در درصد بسیار کمی در حدود ۲ تا ۳ درصد سبب مرگ شود.

وی افزود: بیماری چیکون گونیا نیز می‌تواند سبب دردهای شدید مفصلی شود که شدیدا ناتوان کننده بوده و بیمار را از زندگی طبیعی خود دور می‌کند. بیماری زیکا نیز ثابت شده است که حتی از طریق جنسی هم منتقل شود و یک خطری که این بیماری دارد این است که در خانم‌های باردار می‌تواند سبب تولد نوزادانی با مغز کوچک شود که دچار عقب ماندگی ذهنی هستند. وی افزود: هرکدام از این سه بیماری یک ویروس مخصوص به خود دارند و بسته به اینکه پشه ناقل کدام یک از این ویروس ها باشد، می‌تواند سبب بروز یکی از سه بیماری زیکا، تب دانگی و چیکون گونیا شود.

میراولیایی ادامه داد: از زمان گزش پشه تا بروز علائم بیماری به طور متوسط بین یک تا دو هفته زمان می‌برد. متاسفانه بیماری‌هایی که از طریق پشه آئدس منتقل می‌شوند، هیچ نوع واکسن موثر یا درمان اختصاصی ندارند. حدود ۷۵ تا ۸۰ درصد مواردی که توسط گزش پشه به ویروس آلوده می‌شوند علائم بسیار خفیفی مانند علائم سرماخوردگی دارند و درصد خیلی کمی از افراد علائم شدید پیدا می‌کنند. طول دوره درمان معمولا بستگی به قوای جسمانی فرد دارد و مثلا در بیماری دانگ ممکن است بیش از ۳ هفته علامتی وجود نداشته باشد، ولی در بیماری چیکن گونیا ممکن است فرد بیمار برای ماه‌ها دارای علائم باشد.

او تاکید کرد: بیماری‌های زیکا، تب دانگی و چیکون گونیا همگی از طریق پشه آئدس مهاجم اجپتی یا البوپیکتوس منتقل می‌شوند. البته بیماری زیکا از طریق جنسی هم قابلیت انتقال دارد.

وی درباره اینکه آیا اطلاعاتی از اینکه پشه آئدس صید شده در استان هرمزگان، از کدام مبدا و چگونه وارد ایران شده است وجود دارد یا خیر؟، بیان کرد: هنوز اطلاعات دقیقی نداریم؛ ولی می‌دانیم که چون این پشه بومی کشور ما نیست، قطعا از طریق جابجایی‌ها و تبادلات کالایی ممکن است وارد شده باشد. احتمال ورود پشه به کشور از آسیای جنوب شرق، کشورهای جنوب خلیج فارس و... است؛ چون ما در سالیان گذشته در کشور عمان اپیدمی وفور پشه آئدس را داشتیم. کارشناس بیماری‌های منتقله از «آئدس» اداره بیماری‌های قابل انتقال از ناقلین وزارت بهداشت، درباره اقدامات صورت گرفته در استان هرمزگان برای جلوگیری از گسترش این پشه مهاجم، تصریح کرد: نکته بسیار مهم در خصوص کنترل پشه آئدس این است که این پشه تمایل زیادی دارد تا در جاهایی که از نظر بهداشتی دچار مشکل هستند، رشد و تکثیر یابد. آب‌های راکد، فاضلاب رها شده، زباله‌های رها شده و تایرهای خودروی رها شده و... محل‌هایی هستند که پشه تمایل به تخم‌گذاری در آنها را دارد. به همین دلیل مبارزه اولیه ما با این پشه، پاک بودن محیط زیست انسانی است و باید تا حد امکان بهسازی محیط را انجام دهیم و اطراف محیط زندگی خود را کاملا پاک نگاه داریم تا محلی برای زیستگاه این پشه وجود نداشته باشد. او اظهار کرد: اگر بهسازی محیط به درستی صورت نگیرد، این پشه جای خود را برای تخم‌گذاری پیدا می‌کند. متاسفانه از خصوصیات پشه آئدس این است که تخم آن در مقابل خشکی مقاوم است و می‌تواند تا یک تا دو سال زنده بماند و چون سموم و آفت‌کش‌ها روی تخم پشه اثر ندارند، سبب می‌شود پشه بالغ از بین برود؛ اما تخم پشه همچنان باقی بماند و به محض اولین بارندگی تخم باز شود.

وی افزود: از سوی دیگر اگر پشه‌ای به ویروس آلوده شود، می‌تواند این آلودگی را به تخم خود و نسل‌های بعدی‌اش منتقل کند که این کار مبارزه را سخت می‌کند؛ چون پشه‌های جدید هم به ذات آلوده هستند و این موارد از چالش‌های مهم مقابل روی ما است. وی افزود: همچنین اگر این پشه در منطقه‌ای صید شود، اقدامات کنترلی دیگری مانند استفاده از سموم مخصوص هم صورت می‌گیرد. این سموم به صورت مه پاشی و یا سم‌پاشی استفاده می‌شود تا پشه آئدس قدرت رشد و تکثیر خود را از دست بدهد. او ادامه داد: طبق بررسی‌های تیم‌های ما پشه آئدس فقط در دو شهرستان بندر لنگه و بندرعباس صید شده است و تیم‌های مراقبتی در استان‌های همجوار و مرزی علی‌رغم بررسی‌های زیادی که انجام دادند، این پشه را در هیچ نقطه دیگری از کشور یافت نکردند. خوشبختانه بر اساس نظام مراقبتی دقیقی که طراحی کردیم تا افراد مبتلا به بیماری دانگ یا چیکن گونیا را پیدا کنیم تاکنون هیچ مورد ابتلای انسانی در این دو شهرستان نداشته‌ایم.

وی با اشاره به اینکه خوشبختانه تا این لحظه آلودگی ویروسی در پشه‌های صید شده در استان هرمزگان مشاهده نشده است، تصریح کرد: البته به این معنی نیست که پشه‌هایی که روزهای آتی هم صید شوند، آلودگی نخواهند داشت؛ اما تاکنون آلودگی گزارش نشده است. همزمان با عملیات کنترلی و بهسازی محیط که با همکاری شهرداری‌ها انجام می‌دهیم، در قالب تیم‌های مشخص اقدامات مه پاشی صورت می‌گیرد. همزمان با اینها بررسی می‌کنیم که وفور پشه در روزها و هفته‌های آتی با انجام این اقدامات به چه شکل خواهد بود. اکنون نمی‌توان دقیق پیش‌بینی کرد که چه زمانی می‌توان عملیات کنترل را پایان داد.

میراولیائی تاکید کرد: بهترین راه مبارزه با این پشه در شرایط فعلی بهسازی محیط است. ممکن است برخی خانواده‌ها به دلیل کمبود آب، در گالن‌ها و یا ظروف آب نگهداری کنند که این پشه قابلیت رشد در این محل‌ها را دارد. همچنین قابلیت رشد در ظرف زیرگلدان، زباله‌های پراکنده و... را نیز دارد. اگر آلودگی محیطی وجود داشته باشد و مدیریت پسماند صورت نگیرد، نمی‌توانیم رشد این پشه را کنترل کنیم. وی گفت: یکی از خصوصیاتی که پشه آئدس دارد این است که اپیدمی‌های انفجاری ایجاد می‌کند؛ یعنی اگر پشه آلوده در جامعه وجود داشته باشد می‌تواند جمعیت زیادی را در مدت کوتاهی آلوده کند.

همزمان با عملیات کنترلی و بهسازی محیط که با همکاری شهرداری‌ها انجام می‌دهیم، در قالب تیم‌های مشخص اقدامات مه پاشی صورت می‌گیرد. همزمان با اینها بررسی می‌کنیم که وفور پشه در روزها و هفته‌های آتی با انجام این اقدامات به چه شکل خواهد بود. اکنون نمی‌توان دقیق پیش‌بینی کرد که چه زمانی می‌توان عملیات کنترل را پایان داد.

خوردنی های مفید برای شروع روز

گروه بهداشت و سلامت–یکی از موضوعات مهم و مفید در زندگی روزمره این است که صبح را با یک اقدام مثبت، هم از نظر ذهنی و هم به لحاظ جسمی آغاز کنیم.

اینکه چگونه روز خود را شروع کنیم، می‌تواند حاکی از مسائل مختلفی از وضعیت روحی گرفته تا بهره‌وری کلی فرد باشد.

به این ترتیب، لازم است به چند نکته از جمله نوع مواد غذایی که هنگام صبح مصرف می‌کنیم، دقت داشته باشیم.

روزنامه "ایندین اکسپرس" در این مطلب به معرفی چند خوراکی مفید برای آغاز روز و در هنگام صبح اشاره کرده است.

این خوراکی ها از جمله موادی هستند که در اکثر خانه ها وجود دارد و با مراقبت از روده و کمک به هضم غذاها، باعث حفظ سلامتی می شوند:

۱) صبحانه را می‌توانید با بادام خیس خورده و پوست کنده شروع کنید. این خوراکی سرشار از مواد مغذی و ویتامین E است که برای سلامت پوست و مو مفید است. بادام برای سلامت مغز نیز عالی است.

۲) سپس به سراغ کشمش هایی بروید که شب قبل در آب خیس خورده اند. این خوراکی برای روده مفید است، به هضم غذا کمک می کند و ریزش مو را کاهش می دهد. کشمش سرشار از آهن و ویتامین B است.

۳) کمی زردچوبه را در آب گرم حل کرده و میل کنید. این ترکیب دارای خواص ضد التهابی است که می تواند ایمنی بدن را تقویت کند.

۱۰ راهکار مفید برای کاهش درد دست

گروه سینما و تلویزیون – درد دست یکی از شایع‌ترین اختلالات سیستم اسکلتی، عضلانی است که می‌تواند منجر به بروز اختلال جدی در انجام فعالیت‌های روزمره فرد شود. شاید برای شما هم پیش آمده باشد که دچار درد در ناحیه دست شوید. اگر درد دست بدون دلیل مدام به سراغتان بیاید و از بین برود این احتمال وجود دارد که دچار التهاب مفاصل شده باشید. بسیاری از افراد با کمی استراحت شاهد بهبودی درد خواهند بود. با این حال، همواره راهکارهای ساده‌ای وجود دارد که می‌توانید با تبعیت از آن در منزل، به التیام درد در دستان خود کمک کنید.

در این مطلب به بهترین راهکارهای خانگی برای بهبود درد در دست، می‌پردازیم:

۱-سرد و گرم کردن: یکی از ساده‌ترین راهکارها برای خلاصی درد دستان سرد و گرم کردن مداوم آنهاست. برای اینکار می‌توانید از یک پک یخ و آب داغ به طور متناوب استفاده کنید.

۲- استفاده از زردچوبه: کمتر کسی می‌داند که زردچوبه خواص ضدالتهابی دارد. می‌توانید زردچوبه را به صورت خمیری درآورده و به عنوان پماد بر روی موضع درد قرار دهید.

۳- نور آفتاب: به جز در مواردی که فرد از سرطان رنج می‌برد، نور آفتاب می‌تواند یکی از بهترین راهکارها برای خلاصی از درد دستان باشد. نور آفتاب می‌تواند باعث تولید ویتامین D در دستان شود که به مقابله با آرتروز کمک می‌کند.

۴- نوشیدن چای: یافته‌های محققان نشان می‌دهد مصرف روزانه ۳ تا ۴ فنجان چای سبز (بدون قند) می‌تواند به تسکین دردهای ناشی از آرتروز کمک کند. این چای احساس تندرستی عمومی در فرد را ارتقا می‌دهد.

۵-شنا کردن: این ورزش یکی از راهکارهای مناسب برای تسکین عمومی درد است. شنا تمامی بدن را درگیر کرده و آب به بهبود دردتان کمک می‌کند.

۶-مصرف مکمل: تلاش کنید مکمل‌های ضدالتهابی را به رژیم غذایی خود اضافه کنید. روغن ماهی و روغن کریل سرشار از اسید چرب امگا ۳ هستند که می‌تواند با التهابات بدن مقابله کند. مکمل‌های ویتامین C، D، و گلوکزآمین کندرویتین در این زمینه مفیدهستند.

۷- ظرف بشویید: شستن ظرف‌ها باعث قرار گرفتن دست‌ها در زیر آب گرم شده و به طور همزمان فرد اقدام به انجام فعالیت‌های سبک دست می‌کند. این موضوع به گردش خون مناسب در دستان و کاهش درد کمک می‌کند.

۸-به موسیقی گوش دهید: یافته‌های محققان نشان می‌دهد، موسیقی می‌تواند به کاهش درد کمک کند.

۹- بوی خوب استشمام کنید: بکوشید خانه خود را از رایحه‌های خوشبو پر کنید. اسطوخودوس یکی از رایحه‌های آرامش بخش است که می‌تواند به کاهش درد کمک کند.

۱۰-رژیم غذایی خود را تغییر دهید: اگر از آن دسته افرادی هستید که رژیم غذایی سرشار از چربی و شکر دارید، باید بدانید که این موضوع کمکی به التیام درد دستان شما نخواهد کرد. این غذاها دلیل اصلی التهاب در بدن است که باعث بروز احساس درد می‌شود. تلاش کنید یک رژیم غذایی مبتنی بر سبزیجات، میوه ها، چربی‌های سالم، کربوهیدارت‌های پیچیده، و حبوبات داشته باشید.

کاهش وزن و نقش مفید نخود برای آن

گروه بهداشت و سلامت–اگر برای اینکه مواد غذایی سالم مانند نخود را هرچه بیشتر به رژیم غذایی خود اضافه کنید در پی دلیل هستید، نقش این ماده غذایی در کاهش وزن شاید انگیزه لازم را برای این کار در شما ایجاد کند. به گفته سیدنی لاپه، متخصص تغذیه، نخود سرشار از ویتامین ها و مواد معدنی مهم از جمله ویتامین های B، آهن، فسفر، و منیزیم است. شما می توانید نخود را به راحتی در دستورالعمل های غذایی مختلف استفاده کنید. در ادامه با نقش نخود در کاهش وزن بیشتر آشنا می شویم.

یک ماده غذایی سرشار از فیبر است

یک وعده نخود حاوی تقریبا ۱۰ گرم فیبر است که این ماده می تواند به تنظیم قند خون و کاهش اشتها کمک کند، از این رو، گزینه ای خوب برای مدیریت وزن محسوب می شود. به طور خاص، نخود حاوی فیبر محلول است که به رشد باکتری های سالم در روده کمک می کند و ممکن است به حفظ وزن سالم کمک کند.برخی شواهد نشان داده اند افرادی که دارای میکروبیوم روده متنوع هستند با خطر کمتر برای مواجهه با هوس های غذایی و چربی شکم مواجه هستند، اگرچه ارتباط بین آنها کاملا روشن نیست.

ممکن است یک "اثر گرمایی" ایجاد کند

نخود منبع خوبی برای پروتئین است و مصرف مقدار کافی از این درشت مغذی عاملی کلیدی در تحقق هدف کاهش وزن محسوب می شود. پروتئین به تنظیم گرسنگی و هورمون های مرتبط کمک می کند و به تقویت احساس سیری و جلوگیری از بروز هوس های غذایی منجر می شود. همچنین پروتئین به تقویت عضلات بدون چربی و متابولیسم کارآمد بدن کمک می کند. پروتئین در مقایسه با کربوهیدرات ها و چربی دارای یک اثر گرمایی بالاتر است به این معنی که بدن برای گوارش پروتئین نسبت به دو درشت مغذی دیگر کالری بیشتری می سوزاند.

پروتئین گیاهی ممکن است موجب کاهش وزن بیشتر شود

ممکن است مصرف پروتئین گیاهی موجود در مواد غذایی مانند نخود، کینوا، و سویا به پیشگیری از هوس خوردن میان وعده کمک کرده و احساس سیری تا وعده غذایی بعدی را حفظ کند.

برخی مطالعات نشان داده اند که لوبیاها و حبوبات سرشار از پروتئین گیاهی احساس سیری را نسبت به پروتئین های حیوانی، مانند گوشت گاو و گوسفند بیشتر تقویت می کنند.

نخود سرشار از آمیلوز است

جدا از اثرات سیرکنندگی که از پروتئین و فیبر موجود در نخود سرچشمه می گیرند، این ماده غذایی حاوی آمیلوز نیز است که یک نشاسته مقاوم است و بدن آن را به آرامی گوارش می کند. این به ویژه به افراد مبتلا به دیابت برای کاهش وزن کمک می کند زیرا نشاسته مقاوم از افزایش ناگهانی سطوح قند خون پیشگیری می کند.

نخود حجم بیشتری به وعده های غذایی می بخشد

اگر فقط یک کاسه سبزیجات برگدار را برای ناهار مصرف کنید، این احتمال وجود دارد که طی دو ساعت پس از وعده غذایی خود با احساس گرسنگی مواجه شوید. از آنجایی که نخود حاوی فیبر و پروتئین است، حجم بیشتری به وعده غذایی می بخشد بدون این که افزایش چشمگیری در کالری مصرفی شما ایجاد کند.

غذاهای سرشار از فیبر نشان داده اند که سطوح چربی های خون را بهبود می بخشند، احساس سیری را تقویت کرده و به همزمان روند گوارش را آهسته‌تر می کنند.افزودن نخود به یک رژیم غذایی متعادل می تواند به مدیریت وزن، کنترل سطوح قند خون، بهبود چربی های خون، کمک کند.

درمان خانگی ریزش مو با ٤ روغن

گروه بهداشت و سلامت–امروزه طاسی و یا از دست دادن بخشی از موی سر یکی از مشکلات رایج به ویژه در آقایان محسوب می‌شود. بسیاری از افراد دوست دارند شاهد رویش دوباره مو در بخش طاس شده باشند، اما نمی‌دانند چگونه این امر میسر است.

به طور عمومی ریزش مو می‌تواند ناشی از موارد ذیل باشد:

۱-افزایش سن
۲-عدم تعادل هورمونی
۳-جراحت یا سوختگی
۴-عفونت‌های پوست سر مانند درماتوفیتوز (عفونت قارچی)
۵-کمبود آهن
۶-کمبود پروتئین کافی در رژیم غذایی
۷-سابقه خانوادگی طاسی
۸-مصرف داروها و یا بیماری‌هایی که باعث طاسی می‌شود.
۹-داروهایی که در شیمی درمانی استفاده می‌شود.

برای رشد مجدد در بخش‌هایی که موی سر ریخته است، می‌توانید از راهکارهای ذیل بهره مند شوید:

۱-روغن کرچک: طیف گسترده‌ای از روغن‌ها می‌تواند به رشد مجدد موی سر کمک کند. روغن کرچک یکی از این موارد است که می‌توانید آن را به صورت روزانه بر روی پوست سر ماساژ دهید. این روغن خواص ضد التهابی و ضدقارچی دارد که می‌تواند به کاهش شوره سر و جلوگیری از ریزش مو کمک کند.

۲-روغن نارگیل: این روغن دارای سطح بالایی از چربی‌های مفید و مواد مغذی است که باعث جوانی دوباره پوست سر و آبرسانی به آن می‌شود. همچنین تحقیقات نشان داده است روغن نارگیل به تقویت فولیکول‌های موی سر و تحریک رشد مو کمک می‌کند. این روغن سرشار از آنتی اکسیدان‌ها است که از ریشه مو در برابر آسیب محافظت می‌کند.

۳-روغن تخم کدو: تحقیقات دانشمندان نشان می‌دهد مصرف تخم کدو می‌تواند مانع از ریزش مو با الگوی مردانه شود. روغن تخم کدو غنی از کاروتن ها، توکوفرول ها، و دیگر مواد مغذی است که روند طاسی را معکوس می‌کند. می‌توانید این روغن را نیز روزانه بر روی پوست سر ماساژ دهید.

۴-روغن تارامیرا: این روغن از گیاه آرگولا استخراج می‌شود که در فرهنگ هندی بسیار مشهور است.

این روغن دارای سطح قابل توجهی از اسید چرب‌های مفید است که قابلیت ضدالتهابی و ضدقارچی دارد. از این رو، ماساژ آن بر روی پوست سر می‌تواند درمانی برای طاسی باشد.

دکه مطبوعات

کیش نوش
تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره، تحویل در محل
۴۴۴۷۳۴۲۱-۴۴۴۷۳۴۲۲