

فوق تخصص بیماری های عفونی مطرح کرد؛

# به علائم اومیکرون حساس باشید؛ از آبریزش تاسر درد

فوق تخصص بیماری های عفونی، نسبت به علائم سوبه اومیکرون هشدار داد و گفت: باید به بروز تمامی علائم شامل آبریزش، احتقان، سرفه، گلودرد، تنگی نفس، سردرد، ضعف عمومی و... حساس بود.



آفریقا بود که با سرعت بسیار بالا در سایر کشورها شیوع پیدا کرد و تاکنون بیش از ۹۰ کشور به صورت رسمی

جدید را نشان می دهد و از این رو امکان بروز طغیان بیماری در کشور نیز وجود دارد. وی ادامه داد: قبیل و بعد از اومیکرون، سوبه های مختلف ویروس کووید ۱۹ را شاهد بودیم و خواهیم بود، اما نکته قابل توجه، اهمیت رعایت پروتکل های بهداشتی به عنوان مهمترین اصل پیشگیری از ابتلاء به بیماری است، به ویژه در شرایط کنونی که به دنبال فروکش کردن موج بیماری، افراد توجه چندانی به شیوه نامه ها ندارند. از طرفی بازگشایی و رفع محدودیت هایسی که نزدیک به ۲ سال در کشور برقرار بود، اطمینان خاطر ذهنی در مردم ایجاد کرده است. از همین رو ممکن است غافلگیری آغاز بحران در دنیا، در زمان مقابله با اومیکرون نیز تکرار شود.

علوی با اشاره به تأیید ادعای قدرت انتقال بالای اومیکرون در مطالعات علمی، تصریح کرد: همچنین با توجه به فقدان اطلاعات کافی در خصوص رفتار سوبه میکرون، کم رنگ شدن رعایت اصول بهداشتی و هر اقدامی که امکان رعایت را محدود کند، نگران کننده خواهد بود.

علوی در خصوص اهمیت واکسیناسیون برای پیشگیری از بروز موج جدید بیماری، اظهار کرد: کم و بیش بررسی هایمان در مورد تأثیر واکسیناسیون بر کنترل شیوع سوبه اومیکرون صورت گرفته است که نشان از اثربخشی برخی واکسن ها،

البته نه به صورت بالینی بلکه به صورت آزمایشگاهی دارد. اما برای پاسخ به این پرسش که در واقعیت ایمنی زایسی واکسن ها در مقابل این جهش چه میزان است، نیاز به مطالعات کامل تری دارد. وی عنوان کرد: در حالت کلی یکی از دلایل ضعف این ویروس در مقایسه با سوبه های قبل، افزایش سطح ایمنی مردم به دنبال پوشش حداکثری واکسیناسیون یا ابتلاء به کرونا در گذشته است. بنابراین نباید از نقش واکسیناسیون به عنوان یکی از بزرگترین ابزارهای مقابله غافل شد.

کرونا، بعد از رفع علائم می تواند برای تزریق واکسن اقدام کنند، گفت: البته این فاصله زمانی برای افرادی که پیش از ابتلاء، واکسینه شده اند و می خواهند اقدام به تزریق نوبت یسآوور کنند، بیشتر بوده و بر اساس نتایج مطالعات از دو هفته تا شش هفته متغیر است. علوی با اشاره به مقایسه هایی که میان علائم و رفتار سوبه های جدید ویروس صورت می گیرد، افزود: اعلام درصد و مقایسه کمک کننده نیست، بلکه باید به بروز تمامی علائم در دستگاه تنفسی فوقانی و تحتانی شامل آبریزش، احتقان، سرفه، گلودرد،

**زمانی که سوبه های جدیدی از ویروس گزارش می شود، تمهیدات لازم و کافی برای شناسایی تمام افراد مبتلا به آن وجود ندارد، به همین دلیل ممکن است اومیکرون در سراسر کشور گسترش یافته باشد، چراکه امکان بررسی تک به تک افراد وجود ندارد.**

علوی در توضیح به باور غلطی مبنی بر در معرض خطر بودن افرادی که پیش تر به کرونا مبتلا شده اند، تصریح کرد: تمامی افراد در معرض خطر ابتلاء به سوبه جدید هستند، نباید تصور کرد واکسیناسیون و ابتلاء در گذشته، ایمنی لازم برای مقابله با اومیکرون را فراهم می کند. این عبارت برای جلب توجه بیشتر افراد واکسینه شده و آنهایی که در گذشته درگیر کرونا شده بودند، بیان شده است، چرا که احتمال ابتلاء در این افراد هم وجود دارد. این موضوع در خصوص ریسک ابتلا کسودکان نیز مطرح

وجود ندارد، اما بر اساس بررسی های مختلف، اثربخشی تکرار واکسن در فاصله ای مشخص می تواند ایمنی را تقویت کند. وی ادامه داد: تمام واکسن های موجود در بازار فارهای مختلف آزمایشات را گذرانده اند و در حال حاضر هیچ عارضه مشخصی وجود ندارد که مانع از توقف واکسیناسیون شود. به گفته علوی، برای تزریق واکسن نباید افراط و تفریط به خرج داد و حتما باید به توصیه های علمی توجه کرد. وی با اشاره به اینکه افراد مبتلا به

افراد در فضاهای بسته ای که با توجه به سردی هوا، امکان تهویه مناسب نیز در آنها وجود ندارد، اقدام خطرناکی است و اصولی که در ورزشگاهها، کنسرت ها و سایر اماکن سر بسته بیان می شود، در مورد مدارس نیز صدق می کند. البته تصمیم گیری و اظهار نظر در این حوزه پیچیدگی هایی دارد، اما به طور قطع بازگشایی مدارس در زمان طغیان بیماری، می تواند منجر به تشدید موج شود.

وی بیان کرد: زمانی که سوبه های جدیدی از ویروس گزارش می شود، تمهیدات لازم و کافی برای شناسایی تمام افراد مبتلا به آن وجود ندارد. همین دلیل ممکن است اومیکرون در سراسر کشور گسترش یافته باشد، چراکه امکان بررسی تک به تک افراد وجود ندارد.

علوی گفت: نباید با اطلاع از مشاهده یک مورد، تصور کنیم این بیماری فقط یک نفر را درگیر کرده است، آزمایشات تشخیصی ابتلاء به کرونا، کلی صورت می گیرد و تنها موارد محدودی در مرکز ویروس شناسی کشور برای شناسایی واریانت ویروس بررسی می شوند. بنابراین اطلاعاتی از میزان درگیری اومیکرون در کشور در دست نیست.

وی در پایان اظهار کرد: سوبه های مختلفی از ویروس کووید ۱۹ در کشور در حال چرخش است و حتی سوبه های جدید نیز متولد می شوند که بسیاری از آنها ناشناخته می مانند.

## گروه بهداشت و سلامت -

بی خوابی یک اختلال در مسیر طبیعی فیزیولوژیک خواب محسوب می شود. هنگامی که فرد نمی تواند خوب بخوابد، علائمی همچون خستگی روزانه، بی حالی، بی ثباتی عاطفی، اختلال حافظه، سرگیجه و تحریک پذیری را تجربه می کند. افراد مبتلا به اختلال خواب ممکن است در رختخواب مدت ها بیدار بمانند و کیفیت بد خواب باعث شود بعد از خوابیدن احساس طراوت نداشته باشند.

سیگار کشیدن، چرت زدن مکرر در طول روز، پیری، کافئین بیش از حد، افسردگی، تغییرات محیطی مانند نور و صدا، تغییرات شغلی، اضطراب، اختلالات خواب مانند کاپوس، راه رفتن و حرف زدن در خواب، درد،

## پنج گیاه دارویی برای بی خوابی

در بی خوابی های ناشی از اضطراب و بی قراری داشته باشد.

### گل ساعتی

گل ساعتی نیز یک داروی گیاهی برای بی خوابی شبانه است که شهرت زیادی در این زمینه دارد. اثر آرام بخش این گیاه سال های متمادی است که در کشور آلمان ثابت شده و در ترکیب با والرین، می تواند خواب عمیق و آرامی را مهیا کند. در یک مطالعه، کیفیت چای گل ساعتی با چای دارونما مورد مقایسه قرار گرفت. شرکت کنندگان در این مطالعه هر نوع چای را به مدت یک هفته تنها یک ساعت پیش از خواب نوشیدند و یک هفته بین نوشیدن دو نوع چای فاصله ایجاد شد. باینکه پس از پایان مطالعه محققان هیچ تفاوتی را در خواب شرکت کنندگان بین هفته چای گل ساعتی و

## گروه بهداشت و سلامت -

عضو کمتر شناخته شده خانواده مرکبات و بومی آسیاست. این میوه و اسانس آن از دوران رومیان به عنوان ضد عفونی کننده کاربرد داشته است. بالنگ معمولاً در تهیه دسر و مربا کاربرد دارد اما باید دانست که ارزش تغذیه ای بالایی دارد و می تواند از بیماری های ویروسی تنفسی در زمستان پیشگیری کند.

بالنگ یکی از انواع مرکبات است که ظاهری شبیه لیمو بزرگ و پوسته ای با برجستگی های نامنظم دارد. وزن آن ممکن است به ۳ تا ۴ کیلوگرم و اندازه اش به ۱۰ تا ۲۰ سانتی متر برسد. برخلاف دیگر میوه ها، پالپ بالنگ معمولاً خورده نمی شود زیرا کم است و هسته های فراوان دارد. اما اسانس پوسته آن که طعم شیرین تر و دلچسب تری نسبت به لیمو دارد، استفاده می شود. پوسته بالنگ حاوی ترکیبات مفید برای بدن است و معمولاً به عنوان مربا و طعم دهنده در انواع دسر کاربرد دارد. درخت بالنگ

## با مصرف این میوه از بیماری های ویروسی زمستان در امان باشید

کوچک با برگ های بیضی شکل و کشیده است که شکوفه های سفید با رایحه بسیار مطبوع دارد. خاستگاه این درخت، آسیا به خصوص کوه های هیمالیا و هند و چین است که قرن ها پیش از میلاد مسیح به ایران آورده شد تا به یونان و نواحی خاور میانه فرستاده شود.

**ارزش تغذیه ای بالنگ**  
بالنگ از قرن ها پیش توسط رومیان باستان به خاطر ارزش تغذیه ای بالا به عنوان پادزهر و آنتی بیوتیک کاربرد داشت. بالنگ سرشار از فیبر، املاح و منیزیم، کلسیم، منگنز و فسفر است. مقدار بالای ویتامین های A و C و گروه B همچنین بتاکاروتن موجود در آن، به مقابله با خستگی و بیماری های زمستان کمک می کند. بویاری باعث شده تا این میوه در پیشگیری

## راه هایی برای سلامت نگه داشتن قلب

سبک زندگی و استفاده از مکمل های مناسب تأثیر مثبت آن را روی سلامت قلب خود ببینید. در این قسمت از راهکارهایی را برای افزایش سلامت قلب به شما معرفی می کنیم.

**مضرب**  
علاقمی باعث می شود که شما سلامت بیماری قلبی مانند درد قفسه سینه، ناراحتی و درد در قسمت بالای بدن، تنگی نفس، خستگی و حالت تهوع را بشناسید و سریع تر مشکل تان را پیگیری کنید.

**کنترل فشار خون**  
فشار خون بالا معمولاً باعث ایجاد بیماری قلبی شدید، حمله قلبی و سکته می شود، پس باید در زمان خوردن افرادی که فشار خون بالا دارند، حتماً باید سبک زندگی خود را بهبود ببخشند و از افراد متخصص کمک بگیرند.

**ترک سیگار**  
مطالعات نشان می دهد که سیگار سطح کلسترول خوب در خون را کاهش می دهد که برای سلامت قلب ضروری هستند. ترک سیگار می تواند خطر بیماری قلبی را کم کند و سلامت قلب را ارتقا دهد. پس سعی کنید هر طور که شده سیگار را کنار بگذارید.

**اصلاح رژیم غذایی**  
جسم شما از چیز هایی تشکیل

## باقند با الکل بالا رانه می شوند، استفاده

مصرف می شود. اثر ضد التهابی آن در رفع مشکلات گوارشی، تحریکات پوستی و گلودرد کمک می کند. بنابراین با توجه به توند به عنوان داروی گیاهی برای استرس و بیخوابی های ثانویه ناشی از بیماری های التهابی نیز موثر باشد.

**بابونه**  
این گیاه سابقه طولانی در درمان خانگی بی خوابی دارد و بیشتر به صورت چای نوشیدنی مانظ نظیر ماه الشعیر سبب کاهش اضطراب، التهابات و بهبود کیفیت خواب می شود. البته از آنجایی که این نوع نوشیدنی ها معمولاً

## عواقب خطرناک مسواک نزدن را بدانید

گروه بهداشت و سلامت - امیدفاخران متخصص جراحی لثه گفت: یکی از شایع ترین علائم بیماری های لثه، خونریزی از لثه است و اگر افراد در هنگام مسواک زدن یا استفاده از نخ دندان دچار خونریزی می شوند باید به پزشک مراجعه کنند. در برخی موارد اگر فرد بیمار به موقع به پزشک مراجعه کند، با یک جرمگیری ساده خونریزی متوقف و درمان می شود، اما اگر برای درمان خونریزی لثه دیر به پزشک مراجعه شود باعث عفونت لثه ها شده و در نهایت فرد بیمار دندان های خود را از دست می دهد. بسیاری از افراد تصور می کنند که استفاده از جرمگیر برای درمان این بیماری به دندان ها آسیب می رساند که این امر درست نیست. فرد مراجعه کننده برای عمل جرمگیری با استفاده از دستگاه های مخصوص این کار برای آن انجام می شود که هیچ آسیبی به مینای دندان نخواهد زد. این دستگاه ها تنها توسط متخصصین دندان پزشکی قابل استفاده است. بعد از هر وعده غذایی باید از مسواک و نخ دندان استفاده شود تا افراد دچار خونریزی لثه و بیماری های دندان و دهان نشوند. عوارض مسواک نزدن علاوه بر اینکه خونریزی لثه ها را به دنبال دارد باعث بروز سکت قلبی، دردهای مفصلی، افزایش قند خون در دیابت ها، آرتروز و سرطان را به دنبال می شود. با انجام کارهای بسیار ساده مانند مسواک زدن در روز، محدود کردن استفاده از نوشیدنی های شیرین، سیگار کشیدن و مراجعه به دندانپزشک هر دو سال یک بار تا حد زیادی از ابتلا به این بیماری ها جلوگیری خواهد شد.



**اقتصاد کیش**  
روزنامه

**یلدن**  
شبه سال ایرانی ترین

**اقتصاد کیش**  
روزنامه

**اقتصاد کیش**  
روزنامه

**اقتصاد کیش**  
روزنامه

**اقتصاد کیش**  
روزنامه

**اقتصاد کیش**  
روزنامه

## دکه مطبوعات

**اقتصاد کیش**  
روزنامه

**اقتصاد کیش**  
روزنامه

**اقتصاد کیش**  
روزنامه

**اقتصاد کیش**  
روزنامه

**اقتصاد کیش**  
روزنامه

**اقتصاد کیش**  
روزنامه

**اقتصاد کیش**  
روزنامه

**اقتصاد کیش**  
روزنامه

**اقتصاد کیش**  
روزنامه

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