رییس اداره بیماری‌های قابل پیشگیری با واکسن وزارت بهداشت تشریح کرد:

آخرین وضعیت «سرخک» در ایران

■ رییس اداره بیماری‌های قابل پیشگیری با واکسن وزارت بهداشت ضمن تشریح آخرین وضعیت شیوع سرخک در کشور، گفت: از خانواده‌ها می‌خواهیم اگر کودک زیر ۵ سالی دارند که تاکنون واکسن دریافت نکرده است، حتما سریع تر نسبت به واکسیناسیون فرزندشان اقدام کنند.

گروه بهداشت و سلامت– دکتر محسن زهرایی با اشاره به اینکه بیماری سرخک در یک نقطه محدود نخواهد ماند، گفت: این بیماری بسیار مسری است و به راحتی به افراد بویژه کسانی که ایمن نباشند، منتقل می شود. از ابتدای سال جاری میلادی یعنی از اوایل دی ماه ۱۴۰۰ تاکنون ۹۸ بیمار مبتلا به سرخک شناسایی کردیم که ۲۸ نفر ایرانی، ۶۶ نفر افغانستانی و چهار نفر پاکستانی بودند. این تعداد بیمار با بررسی بیش از ۳۰۰۰ مورد مشکوک به بیماری در سراسر کشور شناسایی شدند. این افراد از استان‌های مختلف کشور شناسایی شدند و اکثر استان‌ها یک مورد یا بیش از یک مورد مبتلا را داشتند.

واکسن‌نزده‌ها؛ عمده مبتلایان سرخک در کشور

وی با بیان اینکه این حجم بالای موارد ابتلا عمدتا در گروه سنی زیر ۱۰ سال بویژه در گروه سنی زیر ۵ سال هستند، افزود: در واقع بچه‌های زیر ۱۲ ماه که هنوز به سن واکسن نرسیدند و بعد در گروه سنی یک تا ۵ سال مبتلایانی هستند که عمدتا واکسن دریافت نکردند.

ابتلا به سرخک در اتباع خارجی بالاتر از ۲۰ سال

وی افزود: در اتباع خارجی مواردی از ابتلا حتی در گروه سنی بالاتر از ۲۰ سال هم داریم که این افراد هم عمدتا سابقه واکسیناسیون علیه سرخک را نداشتند. خوشبختانه طی مدت زمان ذکر شده (از ابتدای سال جاری میلادی تاکنون) موارد سرخکی که منجر به فوت شده باشد، نداشته‌ایم.

اولویت اول با اتباع تازه‌وارد

او درباره برنامه تکمیلی واکسیناسیون سرخک در کشور، تصریح کرد: در حال برنامه‌ریزی هستیم که واکسیناسیون وسیع تری برای اتباع خارجی انجام دهیم که انجام این کار نیازمند برنامه‌ریزی و شناسایی گروه‌های هدف و محل استقرار آنها است تا با تامین واکسن مورد نیاز، این برنامه آغاز شود. فعلا به شکل محدود این کار برای کانون‌های زندگی اتباع خارجی بویژه آنهایی که جدید وارد کشور می‌شوند در حال انجام است و اولویت اول ما این تازه‌واردان هستند.

رییس اداره بیماری‌های قابل پیشگیری با واکسن وزارت بهداشت ادامه داد: طی یک ماه آینده که شرایط بهتر باشد این برنامه وسعت خواهد گرفت و احتمالا در تمامی مبادی مرزی جنوب شرقی اتباع خارجی را تحت واکسیناسیون قرار دهیم تا این اطلاعات ثبت و ضبط شده و در سابقه افراد بماند. در این برنامه اگر فرد در بدو ورود به کشورمان مدرک معتبری برای سابقه واکسن خود نداشته باشد، می‌بایست واکسن سرخک دریافت کند.

ضرورت واکسیناسیون کودکان علیه سرخک در ۱۲ و ۱۸ ماهگی

وی افزود: سرخک بیماری است که اگر خانواده‌ها به واکسیناسیون کودکان‌شان دقت کافی کنند و دو نوبت واکسن را در زمان مقرر ۱۲ و ۱۸ ماهگی به آنها تزریق کنند، جای نگرانی نخواهد داشت. درست است که مواردی داریم که درصد کمی از افرادی که قبلا واکسن زدند در مواجهه بالا با فرد مبتلای شدید به سرخک، امکان ابتلا به این بیماری را دارند، اما این موضوع غیرشایع است و اگر هم مبتلا شوند، خفیف خواهد بود. در کل افرادی که دو نوبت واکسن بزنند دیگر نباید نگران ابتلا به سرخک باشند.

رییس اداره بیماری‌های قابل پیشگیری با واکسن وزارت بهداشت ادامه داد: بنابراین از خانواده‌ها می‌خواهیم اگر کودک زیر ۵ سالی دارند که می‌دانند واکسن دریافت نکرده است، حتما نسبت به واکسیناسیون فرزندشان اقدام کنند. زهرایی تاکید کرد: مشکلی که اکنون در کشور افغانستان بر مبنای مستندات سازمان‌های بهداشتی بین‌المللی وجود دارد، کمبود نیروی انسانی و کمبود منابع مالی است. بسیاری از افراد شاغل در حوزه بهداشت این کشورها که پرداختی هایشان از نهادهای بین‌المللی بوده‌است و این نهادها با توجه به سر کار آمدن دولت جدید طالبان پرداخت‌های خود را قطع کرده‌اند، در نتیجه نیروهای کار مشاغل خود را ترک کردند و خیلی از مراکز درمانی در این کشور با کمبود نیرو مواجه هستند که به دنبال آن واکسیناسیون و دریافت سایر خدمات درمانی به مشکل خورده است. دسترسی نادرست افراد به مواد غذایی و سوء تغذیه نیز مشکل دیگر این کشور است که این سوء تغذیه سبب می‌شود بیماری‌هایی از جمله سرخک حتی در فرم‌های شدید خود را بیشتر نشان دهند. بر این اساس کمبود واکسن مشکل اصلی این کشورها نیست و برنامه‌ریزی اجرای آن اشکال دارد. او درباره برنامه واکسیناسیون سرخک کشور پاکستان نیز گفت: بر اساس اطلاعات منتشر شده قرار بود یک برنامه واکسیناسیون بزرگ کشوری در آبان‌ماه گذشته در این کشور انجام شود تا جمعیت زیادی از بچه‌ها واکسینه شوند، اما به نظر می‌رسد این برنامه نتوانسته با پوشش کامل انجام شود و هدف قطع همه‌گیری سرخک را شاهد نیستیم. از سوی دیگر در افغانستان هم قرار بود اواخر اسفندماه عملیات واکسیناسیون در ۴۷ شهرستان انجام شود که به نظر می‌رسد این عملیات هم نتوانسته به موفقیت برسد. با اتمام ماه مبارک رمضان قرار است این عملیات مجددا از سر گرفته شود و امیدواریم کشورهای همسایه بتوانند به سرعت برنامه واکسیناسیون سرخک را گسترش دهند تا جلوی انتشار بیماری گرفته شود.

سرخک بیماری است که اگر خانواده‌ها به واکسیناسیون کودکان‌شان دقت کافی کنند و دو نوبت واکسن را در زمان مقرر ۱۲ و ۱۸ ماهگی به آنها تزریق کنند، جای نگرانی نخواهد داشت. درست است که مواردی داریم که درصد کمی از افرادی که قبلا واکسن زدند در مواجهه بالا با فرد مبتلای شدید به سرخک، امکان ابتلا به این بیماری را دارند، اما این موضوع غیرشایع است و اگر هم مبتلا شوند، خفیف خواهد بود.

چگونه دندان قروچه را ترک کنیم؟

گروه بهداشت و سلامت– دندان قروچه عارضه‌ای است که می تواند منجر به درد فک شود و آسیب قابل توجهی به لبخند شما وارد کند.

طبق گزارش انجمن دندانپزشکی آمریکا (ADA)، دندانپزشکان در طول همه گیری کرونا یک جهش ۶۹ درصدی را در افزایش بیمارانی که دندان های خود را بر روی هم فشار می دهند یا به هم می سایند، گزارش کردند.

بیشتر افرادی که دندان قروچه می کنند، احتمالاً از انجام آن بی اطلاع هستند. «ویکی کوهن»، رئیس مجمع دندانپزشکی آکادمی پزشکی خواب آمریکا می گوید: دندان قروچه یک رفتار ناخودآگاه است. دندان قروچه می تواند تا ۲۰۰ پوند (۹۰.۷۱ کیلوگرم) نیرو به دندان ها وارد کند. به عبارت دیگر دندان قروچه بیش از شش برابر جویدن معمولی نیرو به دندان ها وارد می کند. بنابراین جای تعجب نیست که دندان قروچه یال دندان ها را فرسوده کند و یا حتی بشکند و برای افراد مسن – که دندان‌هایشان ممکن است شکننده‌تر باشد – دندان قروچه ممکن است مشکل ساز باشد.

علل دندان قروچه

دندان قروچه می تواند در طول روز یا در شب رخ دهد. به گفته کوهن، استرس می تواند عامل مهمی در دندان قروچه باشد، چه در لحظات تنش حاد یا در هنگام خواب، زمانی که سطوح بالای هورمون‌های استرس ممکن است پس از یک روز سخت همچنان در گردش باشد. عاداتی مانند مصرف تنباکو نیز می تواند احتمال دندان قروچه را افزایش می دهد. کوپر می گوید: «سیگاری‌ها دو برابر بیشتر از افراد غیرسیگاری دندان قروچه دارند. برخی داروها – مانند برخی از داروهای ضد افسردگی و ضد روان پریشی – نیز می توانند این خطر را افزایش دهند.»

شرایطی که بر سیستم عصبی مرکزی تأثیر می گذارد، مانند زوال عقل، بیماری پارکینسون یا سکته مغزی، می تواند باعث ایجاد یا تشدید دندان قروچه شود. و اغلب همراه با اختلالات مفصل گیجگاهی فکی (TMJ) است که باعث درد در اطراف فک می شود. در نهایت، آپنه انسدادی خواب (OSA) ایجاد می شود که در آن راه هوایی فوقانی به طور مکرر در طول خواب مسدود می شود و منجر به مکث های تنفسی متعدد در شب می شود. «منار عبدالرحیم»، متخصص دندانپزشکی در کلینیک کلیولند، می‌گوید: افراد مبتلا به آپنه انسدادی خواب (OSA)، به طور ناخودآگاه درحالیکه فک خود را به سمت جلو می برند تا راه هوایی باز شوند، دندان قروچه کنند.

تشخیص علائم

ترک خوردگی دندان، تاج دندان و یا پرکردگی دندان از علائم واضح دندان قروچه هستند، با این حال علائم کمتری نیز وجود دارد که باید مراقب آنها بود. برای مثال، افراد مبتلا به دندان قروچه در خواب، ممکن است با درد فک یا گردن، سردرد، سفت شدن فک، زنگ زدن گوش، یا لکه‌هایی در اطراف لبه زبان از خواب بیدار شوند. ضبط ویدیویی در آزمایشگاه خواب یا الکترومیوگرافی می تواند به طور قطعی دندان قروچه خواب را تشخیص دهد. تشخیص دندان قروچه از طریق الکترومیوگرافی به این صورت است که الکترودهای متصل به پوست حرکات مکرر عضلات فک را بررسی می کنند.

درمان‌هایی که باید مد نظر قرار داد

محافظ دهان پلاستیکی: عبدالرحیم می گوید: «پوشیدن محافظ در شب معمولاً اولین خط دفاعی است. با استفاده از گارد، فضایی میان دندان های بالا و پایین ایجاد می شود و به عضلات فک اجازه داده می شود تا شل شوند. گاردی که توسط یک دندانپزشک برای شما سفارش داده می شود معمولاً مؤثر تر از گاردی است که بدون نسخه پزشک به فروش می رسد. باید در نظر داشت که استفاده از گارد موجب ترک عادت دندان قروچه نمی شود، اما از آسیب بیشتر دندان جلوگیری می کند.

بوتاکس: تزریق سم بوتولینوم به عضلات فک که جویدن را کنترل می کنند، فشاری را که به دندان وارد می کنید، کاهش می دهد.

کاهش استرس: فعالیت‌های آرامش‌بخش (مانند یوگا و مدیتیشن) نیز ممکن است کمک کننده کند. کوپر می گوید: «اگر در یک لحظه استرس‌زا احساس می کنید که در حال فشردن دندان‌هایتان بر روی هم هستید، به آرامی اجازه دهید فک‌هایتان باز شود و دندان‌ها از هم دور شوند».

فیزیوتراپی: یک فیزیوتراپیست که برای درمان دندان قروچه آموزش دیده است، می تواند تمریناتی را برای کشش، تقویت و شل کردن عضلات گردن و فک به شما آموزش دهد که می تواند تنش عضلانی را که ممکن است منجر به فشردن و ساییدگی شود، کاهش دهد.

یک گیاه همه‌فن حریف با رایحه دلپذیر

گروه بهداشت و سلامت– پونه کوهی یکی از بهترین گیاهان تقویت‌کننده است که خواص درمانی آن از مدت‌ها پیش شناخته شده و مصارف دارویی متعددی دارد.

مصرف پونه کوهی عملکرد روده‌ها را منظم می کند، درد معده و بی‌اشتهایی را تسکین می‌دهد و برای ناراحتی‌های کبدی موثر است. همچنین دم کرده پونه برای اسهال و ناراحتی‌های عصبی و اختلالات گوارشی مفید و موثر است.

دم‌کرده پونه کوهی در عین حال تقویت‌کننده خوبی برای معده است. اگر گاهی پس از صرف غذا در معده احساس سنگینی کردید می توانید از این دم‌کرده استفاده کنید. در مصر باستان پونه کوهی را برای رفع مشکلات سوءهاضمه، کشت و مصرف می‌کردند. علاوه بر این در رم و یونان باستان نیز از پونه کوهی برای تسکین دردهای شکمی استفاده می‌کردند. پونه کوهی طعمی خوشایند دارد و به همین خاطر معمولاً در آشپزخانه و برای تولید نوشیدنی‌های طعم‌دار مصرف می‌شود. این گیاه حاوی ویتامین‌های A و C و همچنین چندین ماده معدنی است و برخی از خواص درمانی این گیاه در بررسی‌های پزشکان تایید شده است. پونه کوهی همچنین می‌تواند به حفاظت از بدن در مقابل ویروس سرماخوردگی یا آنفلوآنزا کمک کند زیرا مصرف آن باعث تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شود. علاوه بر اینها مصرف پونه کوهی به کاهش مشکلات گوارشی و درمان سندرم روده تحریک‌پذیر کمک می‌کند و نتایج یک مطالعه در مورد خواص کپسول عصاره پونه نشان داده است که مصرف این عصاره می‌تواند به کاهش چشمگیر علائم سندرم روده تحریک‌پذیر منجر شود. مصرف پونه کوهی همچنین یکی از روش‌های آسان برای درمان گرفتگی عضلانی و حالت تهوع ناشی از عادت ماهانه در زنان است. نتایج آزمایش‌ها همچنین آشکار ساخته است که استشمام رایحه پونه یکی از روش‌های موثر برای افزایش سطح انرژی بدن و نشاط آور است.

همچنین مصرف عصاره این گیاه می‌تواند به درمان انواع خاصی از سردردهای خفیف کمک کند. در واقع "منتول" از ترکیبات اصلی موجود در پونه است که اگر روی پوست مالیده شود می‌تواند تا حدی در تسکین دردهای خفیف موثر باشد.

چند عادت ساده برای کنترل سطح کلسترول

گروه بهداشت و سلامت– بالا بودن سطح کلسترول خون می تواند سلامت قلب و فشار خون طبیعی فرد را تحت تاثیر قرار دهد و ممکن است باعث بروز بسیاری از بیماری های ناشی از سبک زندگی شود.

با این حال، بدن به کلسترول برای ساخت سلول های سالم نیاز دارد. اما زمانی که سطح کلسترول بد (LDL) به شدت در بدن افزایش پیدا کند، خطر تشکیل رسوبات چربی در رگ های خونی وجود دارد که جریان خون را مختل می کند و حتی می تواند منجر به تشکیل لخته شود که ممکن است باعث حمله قلبی یا سکته شود.

کلسترول بالا اغلب به موقع تشخیص داده نمی شود زیرا علائم هشدار دهنده ای ندارد که بدن از خود نشان دهد.

اما اگر غذاهای سرشار از چربی های اشباع شده و ترانس مصرف می کنید و سبک زندگی غیرفعالی دارید، بیشتر در معرض ابتلا به کلسترول بالا هستید.

کنترل سطح کلسترول به هیچ وجه کار دشواری نیست و فقط باید برخی از عادات مضر را کنار گذاشت.

روزنامه "هندوستان تایمز" در مطلبی به برخی راهکارهای موثر برای کنترل سطح کلسترول خون اشاره کرده است:

از خوراکی‌های حاوی فیبر و ویتامین مصرف کنید

مصرف غذاهای حاوی چربی بالا مانند گوشت و لبنیات می تواند سطح کلسترول را افزایش دهد زیرا در رسوب چربی در کبد نقش دارد. لازم است فرد غذاهای غنی از ویتامین و فیبر مانند دانه ها، آجیل، سبزیجات برگ دار و غلات کامل را در رژیم غذایی خود بگنجاند تا سطح کلسترول را تنظیم کند.

از مصرف غذاهای آماده خودداری کنید

مواد غذایی آماده برای طبخ، کنسرو شده یا منجمد دارای مقادیر زیادی از مواد نگهدارنده است تا برای مدت زمان بیشتری قابل مصرف باشند که می تواند سطح کلسترول را افزایش دهد.

به طور مرتب ورزش کنید

ورزش نکردن می تواند منجر به انباشت چربی مازاد شود که به رسوب چربی در کبد و افزایش سطح کلسترول کمک می کند. ورزش منظم می تواند وزن و کلسترول را کنترل کند.

از سبک زندگی ناسالم دوری کنید

مصرف مواد الکلی، استعمال سیگار و سطح بالای استرس نقش مهمی در افزایش سطح کلسترول دارد. این مسائل فشار روی قلب را افزایش داده و باعث ایجاد اضطراب می شود. کاهش مصرف مواد غذایی ناسالم، اجتناب از مصرف مواد الکلی و سیگار می تواند سطح کلسترول را تا حد زیادی تنظیم کند.

ورزش شدید در طول رژیم غذایی هوس غذای چرب را کاهش مبدهد

BODY-SOLID
3
TOOLS

گروه بهداشت و سلامت– محققان دریافتند موش‌هایی که رژیم غذایی ۳۰ روزه داشتند و به شدت ورزش می‌کردند، در برابر نشانه‌هایی برای دریافت گلوله‌های غذایی مورد علاقه و پرچرب مقاومت می‌کردند.

یافته‌های محققان دانشگاه ایالتی واشنگتن نشان می‌دهد که ورزش سخت موش‌ها را برای نشانه‌های مرتبط با مصرف گلوله‌های چرب تعدیل می‌کند، که نشان می‌دهد چقدر هوس خوردن آن غذا را دارند.

به گفته «تراویس براون»، سرپرست تیم تحقیق، «در حالی که تحقیقات بیشتری باید انجام شود، این مطالعه ممکن است نشان دهد که ورزش می‌تواند در مورد برخی غذاها محدودیت ایجاد کند.»

ورزش نه تنها می‌تواند از نظر جسمی برای کاهش وزن مفید باشد، بلکه می‌تواند از نظر ذهنی نیز برای کنترل میل به غذاهای ناسالم مفید باشد.

دکه مطبوعات

اقتصاد کیش
روزنامه استانی
روزنامه
دوشنبه ۵ اردیبهشت ۱۴۰۱، ۲۳ رمضان ۱۴۴۳، ۲۵ آپریل ۲۰۲۲، شماره ۳۹۴۸
سایت: www.eghtesad-kish.ir
مسیح‌الله صفا رئیس جامعه هتلداران کیش:
با اختصاص سهمیه بلیت‌های جام جهانی مشارکت کیش پررنگ می‌شود
فیصل دانش:
خوشحالم که از عرصه سیاست دور هستم
شروع گلزنی سردار در بوندس لیگا
مشاور رئیس سازمان بورس در امور بین‌الملل مطرح کرد:
«بورس بین‌الملل» با همکاری دبیرخانه شورای عالی مناطق آزاد تشکیل می‌شود
استخدام منشی بعدازظهر
(۰۷۶)۴۴۴۲۴۹۹۹
یادداشت روز ...
قطر، دوبی نشود
ابراهیم ارزانی
صدای مردم ...
عدم آنتن دهی همراه اول در دهکده ساحلی خلیج فارس

مناطق آزاد
هفته نامه
اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی
شماره ۵۵۸ - ۱۶ صفحه
دوشنبه ۵ اردیبهشت ۱۴۰۱
سال سی و یکم
۶۰۰۰ تومان
در دیدار مدیرعامل سازمان منطقه آزاد کیش با سفیر کنیا در ایران صورت گرفت:
بررسی پیشنهاد انعقاد توافقنامه همکاری مشترک میان ایران و کنیا
در جلسه ویدئوکنفرانس مدیرعامل سازمان منطقه آزاد انزلی با معاون وزیر اقتصاد جمهوری چچن توافق شد:
بهره گیری از ظرفیت های ترانزیتی منطقه آزاد انزلی

اعتماد
ETEMAD
کشتی آزاد ایران قهرمان آسیا شد
بحران فرونشست در ۱۸ استان کشور
قهر زمین
ترک‌های فرونشست اصفهان به دیوار خانه‌ها و بناهای تاریخی شهر رسید
حذف‌های بی‌دلیل تلویزیون
گزارش های کارشناسی که خوانده نمی‌شوند
تخلیه حباب تورم، از ادعا تا واقعیت
روش جدید برای افزایش قیمت لوازم خانگی

همشهری
HAMSHAHRI
رمز عبور از چهار چالش اجتماعی
برنامه جدید برای پایتخت
رویش نوآوری در کارخانه ۹۰ ساله
تهران در انتظار حسن‌نیت ریاض
واکنش دولت به اعتراض مردم سراوان

هفت صبح
موج مهاجرت دندانپزشکان به کانادا
اتلاف پول و متخصص و واکسن
گزارشی درباره کار و بار کساد مراکز پرشمار واکسیناسیون در تهران
ماجرای پلنگ قائمشهر
رونمایی کانسپت آئودی اوربان اسفر
آنچه همسران می‌خواهند
همنشینی ناصر و اکبر و داریوش
تهران، شب‌های قدر
شیرین چون خاویار تلخ مثل عسل

ایران
Monday 25 April 2022
توزیع امکانات متناسب با سرانه جمعیت
گلزنی ایرانی‌ها پس از ۳۶۹۶ روز
۳۱۷ هزار میلیارد تومان بدهی ۱۰ ابربدهکار
سال اول زندگی مشترک زیر ذره بین مشاوران
«روز قدس» در چهار قاره جهان
طراوت قرآن در مصلای تهران
آزادکاران بر بام آسیا

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