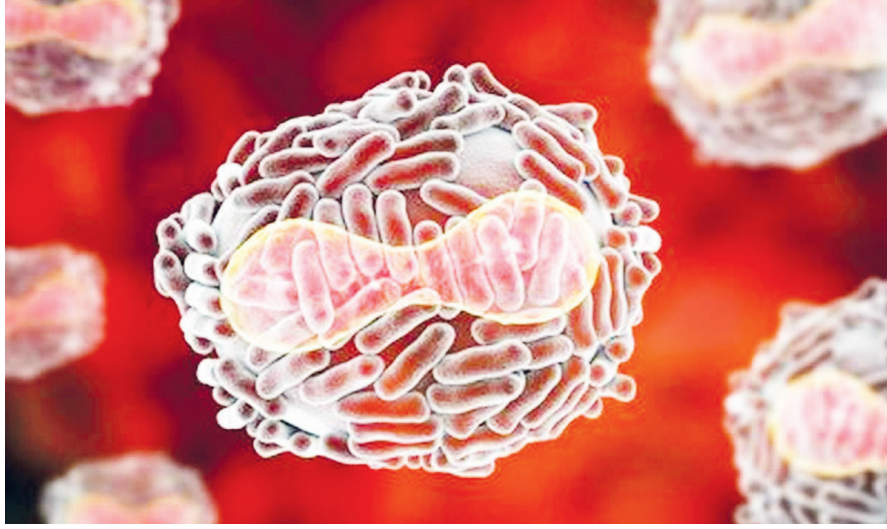


# ویروس ماربورگ؛ ویژگی ها، علائم و راه های پیشگیری

هنوز وحشت ناشی از شیوع ویروس های مانند کرونا و ابلیه میمون تمام نشده بود که ویروس دیگری به نام ماربورگ ظهور یافته که علائم آن در واقع بسیار بدتر از موارد قبلی هستند.



**گروه بهداشت و سلامت -** ویروس ماربورگ یک ویروس جدید محسوب نمی شود؛ زیرا اولین بار در سال ۱۹۶۷ پس از شیوع آن در صربستان و آلمان کشف شد. (به ویژه در شهر ماربورگ، از این رو این ویروس نام خود را گرفت). شیوع مجدد آن در غنا، آفریقا، سازمان های مانند سازمان بهداشت جهانی را به ویژه پس از ثبت چند مورد مرگ و میر ناشی از این بیماری نگران کرد.

ویروس ماربورگ باعث بیماری می شود که در گذشته به عنوان تب خونریزی دهنده ماربورگ شناخته می شد و در زمان ما به آن MVD می گویند و میزان مرگ و میر ناشی از این بیماری بین ۲۲ تا ۸۸ درصد

متغیر است؛ اما ممکن است این میزان با مراقبت های بهداشتی مناسب کمتر باشد.

**ویروس ماربورگ چگونه منتقل می شود؟**

یکی از گونه های خفاش به نام خفاش روستوس میزبان طبیعی ویروس ماربورگ به شمار می رود. در نتیجه این ویروس به طور خاص در منطقه جغرافیایی که این نوع خفاش در آن زندگی می کند، پخش می شود و از طریق حضور در معادن و غارها این بیماری خود را به انسان منتقل می کند. ویروس ماربورگ از طریق تماس مستقیم (از طریق پوست یا غشاهای مخاطی) و همچنین از طریق تماس با مایعات بدن فرد آلوده از جمله خون،

مايع مني و مشابه آن منتقل می شود. این ویروس همچنین از طریق تماس با سطوحی که بیمار لمس کرده است مانند رختخواب، لباس یا موارد دیگر منتقل می شود. در نتیجه، ارائه دهندگان خدمات بهداشتی اغلب در نتیجه تماس با بیماران به این ویروس مبتلا می شوند. تشریفات دفن که شامل تماس مستقیم با بدن مجروح متوفی است نیز می تواند به انتقال ماربورگ منجر شود.

علائم بیماری ویروس ماربورگ بر اساس وب سایت رسمی سازمان جهانی بهداشت، دوره نهفتگی ویروس ماربورگ از دو تا ۲۱ روز متغیر است. بیماری ناشی از ویروس ماربورگ به طور ناگهانی با علائم سرد و کسالت شدید و اغلب همراه با دردهای عضلانی شروع می شود. اسهال آبکی حاد، درد شکم، گرفتگی عضلات، تهوع و استفراغ می تواند از روز سوم پس از ظهور علائم شروع شود و اسهال می تواند تا یک هفته ادامه یابد.

## اقدامات مهار شیوع این بیماری شامل دفن فوری و ایمن بیمار فوت شده، شناسایی افرادی که ممکن است با فرد آلوده به ویروس ماربورگ تماس داشته باشند و نظارت بر سلامت آن ها به مدت ۲۱ روز، جداسازی افراد سالم از افراد بیمار است. برای جلوگیری از شیوع بیشتر، ارائه مراقبت های بهداشتی با کیفیت به بیماران و حفظ بهداشت ضروری است.

بیماران مبتلا به ویروس ماربورگ به ویژگی هایی شبیه مانند، بی حالی شدید، چهره های خموده و جشمان فرو افتاده دچار می شوند. بسیاری از بیماران دچار خونریزی شدید می شوند که ممکن است بین ۵ تا ۷ روز طول بکشد و خونریزی ممکن

در حال حاضر هیچ واکسن یا درمانی برای ویروس ماربورگ وجود ندارد؛ اگرچه درمان علائم ناشی از آن و زنده نگه داشتن بیمار ممکن است موثر باشد.

**آیا ویروس ماربورگ پس از بهبودی در بدن باقی می ماند؟**

مشخص است که ویروس ماربورگ حتی پس از بهبودی از بیماری در نقاط خاصی از بدن وجود دارد. این مکانها شامل بیضه ها و داخل چشم هستند. در زنانی که در دوران بارداری آلوده می شوند، ویروس حتی پس از بهبودی در جفت، مایع آمنیوتیک و جنین همچنان وجود دارد.

در زنانی که در دوران شیردهی آلوده می شوند، ویروس ممکن است در شیر مادر باقی بماند.

**پیشگیری از شیوع بیماری**

مانند سایر اشکال عفونت ویروسی، انجام طیف وسیعی از اقدامات برای مدیریت موارد و جلوگیری از شیوع آن مهم است؛ از کاهش خطر ابتلا به عفونت از خفاش ها به انسان، انسان ها ممکن است با قرار گرفتن در غارها یا معدنی که خفاش های آلوده در آن زندگی می کنند، مستعد ابتلا به ویروس باشند و این ممکن است هنگام کار در معادن یا بازدید از غارها به منظور گردشگری رخ دهد. افراد در چنین مکان هایی باید

کشنده طبیعی را افزایش دهند. **سلول های کشنده طبیعی با عفونت ها و سرطانات در بدن مبارزه می کنند.** مطالعه دیگری نشان داد که قارچ ریشی باهمان گانو درمی تواند تعداد سلولهای سفید خون (لنفوسیت ها) را در مبتلایان به سرطانات روده بزرگ افزایش دهد. اگرچه بیشتر مزایای قارچ ریشی باعث افزایش سیستم ایمنی بدن در بیماران می شود، اما برخی شواهد نشان داده است که این ماده می تواند



**خواص قهوه گانودرما**

**برخی از فواید قهوه گانودرما**

- عضله سازی
- چربی سوزی
- تحرک اسپرم و اسپرم سازی (بسیار عالی برای مشکلات جنسی مردان)
- افزایش قدرت جسمانی، عالی برای افزایش بازدهی ورزشکاران
- پیشگیری و درمان بیماری ام اس و پارکینسون
- بسیار عالی برای بیماری های ریوی همانند آسم، برونشیت و تنگی نفس
- درمان آکنه و جوش صورت
- سم زدایی و پاک سازی بدن
- تقویت سیستم ایمنی بدن
- جوان سازی پوست
- تقویت و افزایش انرژی

ناخن  
درمان ریزش مو

## دکه مطبوعات

**منطقه آزاد**  
فرزند کیش را به کیش بازگردانید...

**اقتصاد کیش**  
در جستجوی راهکاری برای رونق اقتصادی کیش

**همیشه برای**  
نسخه ای برای کاهش مصرف خودسرانه دارو

**ایران**  
عملیات ویژه دستگیری تروریست های موساد

**اعتنا**  
جنايات بدون مكافات

**انتصیح**  
فقط یک ماه فرصت دارید

## مواد غذایی فوق العاده برای پوکی استخوان

**گروه بهداشت و سلامت -** غذاهایی با کلسیم و ویتامین D، بالا به خصوص برای افزایش تراکم استخوان مفید هستند. اینها بهترین مواد مغذی شناخته شده هستند وقتی کنیم، اما چندین ماده دیگر نیز نقش مهمی دارند، از جمله ویتامین C، پتاسیم و منیزیم. به همین دلیل هر پژوهشی که در جهت جلوگیری از پوکی استخوان استفاده می شود باید به خوبی متعادل باشد و حاوی مقدار زیادی میوه و سبزیجات تازه و همچنین منابع پروتئین باشد.

**۱. سبزیجات برگ تیره**

ما تمایل داریم به لیبیات را به عنوان تنها منبع کلسیم در نظر بگیریم، اما در واقع می توان آن را در بسیاری از سبزیجات مثل کلم بروکلی، کلم چینی و شلغم کلسیم بالایی دارند. اما این همه چیز نیست آنها همچنین حاوی مقداری از ویتامین K هستند که شناخته شده است که خطر ابتلا به پوکی استخوان را کاهش می دهد.

**۲. سیب زمینی**

شاید کمتر کسی سبب زمینی را به عنوان منابع کلسیم و ویتامین D بشناسد، اما سیب زمینی برای سلامتی استخوان ها حیاتی است. سیب زمینی منبع منیزیم و پتاسیم هست و دیگر

**۳. مرکبات**

همه می دانند که میوه های مرکبات یک منبع عالی از ویتامین C هستند، اما ممکن است متوجه شوید که ویتامین C نقش مهمی در جلوگیری از پوکی استخوان ها ایفا می کند. این به این دلیل است که ویتامین C برای توسعه کلاژن، که بخش فیبری استخوان و غضروف است، ضروری است. یک خبر بد برای خانم ها، مطالعات نشان داده است که مکمل ویتامین C برای تراکم استخوان در مردان موثر است. اما متأسفانه خوردن مرکبات را فقط به این دلیل که شما زن هستید متوقف نکنید. ویتامین C برای بسیاری از چیزها بسیار مهم است، از جمله پوست صاف و جوان.

**۴. ماهی**

بسیاری از انواع ماهی های چرب دارای مقدار زیادی از ویتامین D هستند که به بدن شما کمک می کند. ماهی همچنین دارای اسیدهای چرب امگا ۳ هستند که علاوه بر سلامتی استخوان می تواند مفاصل شما و سلامت قلبی و عروقی را پشتیبانی کند.

**۵. بادام**

نه تنها کلسیم و پتاسیم در بادام زیاد است، بلکه بسیار متنوع و راحت در رژیم غذایی شما قرار میگیرد. بادام دارای مقدار مناسبی از چربی است اما نباید نگران کننده باشد چون شما نیازی به خوردن بسیاری از غذاها ندارید.

**۶. شیره**

جایگزین کردن شیرین کننده های دیگر بجای شکر سفید تصفیه شده رزگترین تهدیدات سلامت استخوان ها است. می دانیم که شکر می تواند سلامت استخوان های شما را تضعیف کند. از سوی دیگر، شیره، یک شیرین کننده طبیعی است که حاوی کلسیم است. سعی کنید در غذاها به جای شکر از شیره استفاده کنید.

**۷. غذاهای غنی شده**

شیرهای گیاهی، آب پرتقال، غلات و نان ها غالباً با کلسیم و ویتامین D غنی می شوند. بنابراین حتی اگر لیبیات را دوست نداشته باشید یا یک گیاه خوار باشید، هنوز هم می توانید از غذاهای غنی شده استفاده کنید. استفاده از غذاهای غنی شده بیشتر در طول ماه های زمستان، زمانی که نور خورشید به شما کمتر می رسد ایده خوبی است.

## سبک زندگی سالم، یکی از مهمترین اصول خودمراقبتی است

**گروه بهداشت و سلامت -** رئیس بیمارستان رحیمیان شهرستان الیز گفت: داشتن سبک زندگی سالم، یکی از مهمترین اصول خودمراقبتی است که در حفظ سلامتی، نشاط و شادابی تاثیر بسزایی دارد. دکتر سید علیرضا خونسازی اظهار کرد: به کلیه روش هایی که در مقابل بیماری، حوادث، پلایا حیات انسان را حفظ می کند، خودمراقبتی می گویند. وی با بیان اینکه دوم سردار روز جهانی

خودمراقبتی و فرصتی برای توجه به اصول خودمراقبتی است، افزود: در واقع خودمراقبتی عملی است که فرد از دانش، مهارت و توان خود به عنوان یک منبع استفاده می کند تا به طور مستقل از سلامت خود حمایت کند. خونسازی گفت: عموماً خودمراقبتی شامل تصمیمات و اقدامات در جهت سلامت، پیشگیری از خطرات و آسیب های اجتماعی و توانایی رفع نیازهای جسمی، روانی و

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