

## آنفلوآنزا از کرونا سبقت گرفت؛ زمستان ویروسی در راه است!

■ شیوع آنفلوآنزا خیلی زودتر از پیش بینی‌های فصلی آغاز شد و حالا وارد پیک این بیماری شده‌ایم و انتظار می‌رود تا پایان سال کشور درگیر این ویروس باشد.



گروه بهداشت و سلامت - این روزها با مراجعه به مطب پزشکان و اورژانس بیمارستان‌ها، شاهد مراجعات افرادی هستیم که قریب به اتفاق آنها درگیر آنفلوآنزا شده‌اند. شیوع آنفلوآنزا فصلی را همه ساله از آبان آغاز می‌شود، اما امسال شاهد غافلگیری از سوی این ویروس بودیم. به طوری که ۴ هفته زودتر از راه رسید. در دو سال گذشته که تجربه زندگی با کرونا داشتیم، رعایت پروتکل‌های بهداشتی باعث شد از شیوع آنفلوآنزا جلوگیری شود. اما، با عادی انگاری‌ها در تابستان، به یکباره شاهد موج آنفلوآنزا در کشور

دست‌ها و رعایت فاصله فیزیکی نیز مهم است. وی با بیان اینکه تزریق واکسن آنفلوآنزا تأثیر زیادی در کاهش موارد بستری در بیمارستان‌ها و مرگ و میر دارد، افزود: توصیه ما این است که کودکان، افراد با بیماری‌های زمینه‌ای، سالمندان و افراد بالاتر از ۶۵ سال و نیز نیروهای بهداشتی و درمانی، واکسن آنفلوآنزا را تزریق کنند. ۴۰ روز از فصل پاییز را پشت سر گذاشته ایم و پیش بینی می‌شود در زمستان هم درگیر موج آنفلوآنزا باشیم.

آمارها از موارد ابتلا به آنفلوآنزا در کشور، نشان می‌دهد که گوی سبقت را از کرونا برده و به سرعت در حال افزایش است. با این اوصاف، باید منتظر یک زمستان ویروسی باشیم که شاید بیشتر از کرونا، ما را آزار دهد.

استفاده از ماسک در فضاهای مسقف و شلوغ مثل کلاس‌های درس در مدارس و دانشگاه‌ها، شستشوی مداوم دست‌ها، استفاده از تهویه و... می‌تواند تا حدودی ما را از ترس‌های ویروس آنفلوآنزا مصون نگه دارد.

**نکات مهم تغذیه‌ای و لزوم رعایت وعده‌های غذایی**  
یک متخصص تغذیه نکات مهم تغذیه‌ای برای دوران نقاهت کرونا و آنفلوآنزا را تشریح کرد.

گفته سرپرست مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت، ۵۰ درصد موارد سرماخوردگی را، افراد مبتلا به آنفلوآنزا تشکیل

به پزشک مراجعه کند. وی تأکید کرد: شاید سرفه‌های خشک تا چند وقت ادامه داشته باشد که مشکل خاصی نیست، اما

**توصیه ما این است که کودکان، افراد با بیماری‌های زمینه‌ای، سالمندان و افراد بالاتر از ۶۵ سال و نیز نیروهای بهداشتی و درمانی، واکسن آنفلوآنزا را تزریق کنند. ۴۰ روز از فصل پاییز را پشت سر گذاشته ایم و پیش بینی می‌شود در زمستان هم درگیر موج آنفلوآنزا باشیم. آمارها از موارد ابتلا به آنفلوآنزا در کشور، نشان می‌دهد که گوی سبقت را از کرونا برده و به سرعت در حال افزایش است. با این اوصاف، باید منتظر یک زمستان ویروسی باشیم که شاید بیشتر از کرونا، ما را آزار دهد.**

می‌دهند. حمیدرضا جماعتی دبیر کمیته علمی کشوری کرونا گفت: توصیه ما در شرایط کنونی، تداوم

اگر سرفه‌ها خلط را دارد، می‌تواند خطرناک باشد. این در حالی است که به

## ۷ ماده غذایی برای مقابله با خشکی پوست در فصول سرد

برای رسیدن به پوستی سالم و شادمانه، باید به رژیم غذایی خود توجه ویژه‌ای داشته باشید. در فصول سرد، پوست خشک می‌شود و نیاز به مواد غذایی دارد که به حفظ رطوبت پوست کمک کند.

**سبب زمینی شیرین:** به همراه سایر محصولات غذایی که حاوی ریشته هستند، غنی از بتاکاروتن و ویتامین A است؛ یکی از مغذی‌ترین مواد برای پیشگیری از خشک شدن پوست است.

ویتامین A به تعمیر آسیب‌ها در سطح پوست و جلوگیری از پیری زودرس پوست کمک می‌کند.



برابر آسیب‌های ناشی از استرس اکسیداتیو است و مانند اسیدهای چرب امگا ۳ منجر به محافظت از پوست در برابر آسیب‌های اشعه UV خورشید نیز می‌شود.

**آووکادو:** مانند آجیل، آووکادو نیز مقادیر بالای ویتامین E و سایر آنتی‌اکسیدان‌ها را دارد.

این میوه از چربی‌های سالم و اسیدهای چرب امگا ۳ و ویتامین E و چربی‌های اشباع نشده است. با عنوان آنتی‌اکسیدانی است که ناهنجاری‌ها را در پوست محسوب می‌شود.

ویتامین E محافظ پوست در برابر آسیب‌های آفتاب و آلودگی است. با عنوان آنتی‌اکسیدانی است که ناهنجاری‌ها را در پوست محسوب می‌شود.

**میگو:** یکی از غذاهای دریایی با بالاترین سطح روی است و منجر به تعمیر پوست با تولید کلاژن می‌شود. دیگر غذاهای غنی از «روی» عبارتند از گوشت گاو، لوبیاس و جوانه گندم.

**روغن زیتون:** حاوی ویتامین E و چربی‌های اشباع نشده است و یک نیروگاه تغذیه‌ای برای حفظ سلامت پوست محسوب می‌شود.

مصرف روغن زیتون پوست را در برابر آلودگی‌ها و آلودگی‌ها محافظت می‌کند. همچنین، در سبزیجات غنی از آب مانند خیار منجر به افزایش رطوبت و قابلیت ارتجاعی پوست می‌شود. خیار همچنین

این آسیب‌ها با مصرف برخی مواد غذایی که منجر به هیدراته نگه داشتن بدن می‌شوند، امکان پذیر است. ضمن این که مصرف این گونه غذاها منجر به پدیدار شدن سلول‌های تازه شده و به دنبال آن یافت پوست یکدست خواهد شد.

بنابر اعلام دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت این اقدام غذایی شامل موارد زیر است:

## ابتلا به فشار خون بالا می‌تواند بدون علائم باشد

داخلی در این ارتباط توضیح داد: بیماری افزایش فشار خون در همه افراد باعث ایجاد علائم نمی‌شود، بعضی از افراد با فشارخون خیلی بالا ممکن است علائم واضحی نداشته باشند و تنها بعضی افراد با افزایش فشارخون دچار علائمی مانند سردرد، سرگیجه و گرگرفتگی می‌شوند. دکتر «سعیده بخشی» با بیان اینکه بیماریابی فشارخون با توجه به عوارض خطرناکی که این بیماری دارد بسیار حائز اهمیت است، گفت: بیماری عروق کرونر قلب، نارسایی احتقانی قلب، سکته مغزی ایسکمیک و خونریزی دهنده، نارسایی کلیه، عوارض چشمی و بیماری عروق محیطی بعضی از این عوارض بسیار خطرناک است بنابراین بیماریابی در این خصوص بسیار ضرورت دارد. بنابراین افراد ۵۵- تا ۳۰ سال با سابقه خانوادگی فشارخون حتماً بایستی جهت سنجش



افزایش فشارخون به فشارخون بیشتر یا مساوی ۱۴۰/۹۰/۱۴۰ بر روی ۹۰ میلی‌متر جیوه گفته می‌شود. افزایش فشارخون به ۲ دسته کلی فشارخون اولیه و فشارخون ثانویه تقسیم می‌شود، بیشترین نوع فشارخون نوع اولیه است که بیشتر زمینه خانوادگی دارد و در سن ۵۵- تا ۳۰ سال بیشتر دیده می‌شود. یک متخصص بیماری‌های

**گروه بهداشت و سلامت -** افزایش فشار خون به عنوان یک بیماری شایع حدود ۳۰ درصد مردم جهان را درگیر کرده و مسئول بسیاری از مرگ‌ها است. این بیماری در برخی از افراد علائمی ندارد و از این رو آن‌ها به عنوان قاتل خاموش نیز یاد می‌شود و می‌تواند به صورت مستتر از وضعیت فشار خون خود مطلع باشند.

## ناخن‌ها رازهای سلامتی را فاش می‌کنند

**کبودی ناخن:** ناخن‌هایی که به کبودی یا بنفش می‌زنند به این معنی هستند که بدن اکسیژن کافی دریافت نمی‌کند. این علامت نشانگر مشکل ریه مانند امفیزم است. بعضی از مشکلات قلبی هم می‌توانند با کبودی ناخن مرتبط باشند.

**چروک خوردن ناخن:** اگر سطح ناخن چروک بخورد یا کبود بیفتد، می‌تواند علامت کمبود آهن یا کمبود آهن باشد. بدن رنگ ناخن نیز در این وضعیت شایع است. پوست زیر ناخن می‌تواند قرمز یا قهوه‌ای به نظر برسد.

**ترک خوردن یا خورد شدن ناخن:** ناخن‌های خشک و شکننده که همواره ترک می‌خورند یا خورد می‌شوند با بیماری تیروئید ارتباط دارند. ترک خوردن و خورد شدن ناخن همراه با زردی به احتمال زیاد ناشی از یک عفونت قارچی است.

**تورم پوست پایین ناخن:** پارونیشیای مزمن عارضه‌ای است که باعث التهاب، قرمزی، حساسیت و

**گروه بهداشت و سلامت -** ناخن‌های شما می‌تواند رازهایی از سلامتی شما را فاش کنند. یک لکه سفید، قرمزی گوشه یا فرورفتگی و برآمدگی روی ناخن می‌تواند علامت بیماری در بدن باشد. بی‌رنگی ناخن‌ها که به آن لوکونیکیا می‌گویند عارضه‌ای است که در آن ناخن‌ها تا حدودی یا به طور کامل رنگ‌پریده می‌شوند.

**سفیدی ناخن:** اگر ناخن‌ها بیشتر سفیدند و کناره‌های تیره‌تر دارند، می‌تواند علامت مشکلات کبدی مانند هپاتیت باشد. در این وضعیت انگشت‌ها ممکن است به زردی هم بزنند که علامت دیگری از مشکل کبد است.

**زردی ناخن:** یکی از معمول‌ترین علت‌های زردی ناخن‌ها، عفونت قارچی است. با تشدید عفونت، بستر ناخن ممکن است جمع شود و ناخن‌ها ممکن است ضخیم و تکه شوند. در موارد نادر، زردی ناخن می‌تواند نشان‌دهنده یک عارضه جدی‌تر مانند بیماری تیروئید، بیماری ریه، دیابت یا پسوریازیس باشد.

## روزنامه اقتصاد کیش می‌پذیرد:

اقتصاد کیش  
روزنامه

علاقه مندان به اشتراک و دریافت روزنامه اقتصاد کیش می‌توانند فرم زیر را تکمیل و پس از پرداخت هزینه اشتراک به حساب جاری ۸۷۱۰۰۰۰۹ و یا شماره کارت: ۵۸۹۴۶۳۷۰۰۰۰۸۳۷۱۴ فاکس نمایید.

۱ ماهه: ۱/۵۰۰/۰۰۰ ریال

۳ ماهه: ۴/۵۰۰/۰۰۰ ریال

۶ ماهه: ۹/۰۰۰/۰۰۰ ریال

یکساله: ۱۸/۰۰۰/۰۰۰ ریال

## مشخصات:

نام شرکت / موسسه / شخص:

نشانی:

تلفن:

تعداد مورد تقاضا:

## توضیحات:

- هزینه اعلام شده برای ۱ نسخه روزنامه می باشد.
  - در صورت تغییر محل، نشانی جدید را به امور مشترکین اطلاع دهید.
  - تاریخ شروع و پایان دوره اشتراک را برای خود یادداشت کنید.
  - حداقل دوره اشتراک را برای خود یادداشت کنید.
- در صورت عدم دریافت روزنامه سریعاً به امور مشترکین اطلاع دهید. شماره مستقیم امور مشترکین روزنامه ۴۴۴۳۳۹۱۰ با ارائه نظرات، انتقاد و پیشنهادات سازنده خود ما را در این امر یاری نمائید.